

MENÚ ESCUELA DE VERANO PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1			ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON GARBANXOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE COLOR POLLO A LA JARDINERA CON PATATA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
			Kcal 678 prot 12% gluc 61% lip 28%	Kcal 763 prot 12% gluc 66% lip 22%	
SEMANA 2	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE VERANO MERLUZA EN SALSA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ALETRIA DE POLLO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE LOMO CON CHIP DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 760 prot 15% gluc 48% lip 38%	Kcal 673 prot 15% gluc 50% lip 26%
SEMANA 3	ENSALADA CON QUESO PASTA CON SALMÓN Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZA ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA SALSA DE ALBONDIGAS CON VERDURAS + CHIP DE PATATA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y J. SERRANO PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 639 prot 14% gluc 49% lip 38%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 668 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%
SEMANA 4	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE VERANO LOMO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS COCIDO MURCIANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON J. COCIDO PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO CON PAN CASERO CHIPS DE PATATAS FRUTA O YOGUR
	Kcal 678 prot 12% gluc 61% lip 28%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
SEMANA 5	ENSALADA MEDITERRANEA PASTA INTEGRAL CON BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y J. SERRANO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CESAR MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR	
	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	

