

MENÚ SEPTIEMBRE PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 699 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
SEMANA 3	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA MIXTA PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA MERLUZA EN SALSA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%		Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE VERANO LOMO AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 703 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%
SEMANA 5	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS PATATAS PANADERAS CON POLLO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO			
	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%			

