

MENÚ NOVIEMBRE INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CN HUEVO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 525 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 2	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN POLLO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA J.COCIDO PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 515 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 515 prot 13% gluc 59% lip 28%
SEMANA 3	ENSALADA CON QUESO PASTA A LA BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUIZO DE POLLO CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 433 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 4	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS + ENSALADA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ACCIÓN DE GRACIAS	FESTIVO
	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%		



MENÚ NOVIEMBRE PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON HUEVO ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA Y SALCHICHA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 767 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 2	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON J. COCIDO PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 701 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	
SEMANA 3	ENSALADA CON HUEVO PASTA A LA BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE POLLO CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE PATATAS PANADERAS CON MERLUZA EN SALSA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 697 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 676 prot 18% gluc 51% lip 31%
SEMANA 4	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ACCIÓN DE GRACIAS	FESTIVO
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	+	

