

MENÚ FEBRERO INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	ARROZ CON HABICHUELAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUIZO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GUIZO DE PESCADO BLANCO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA J. COCIDO POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON CABELLA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 505 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 510 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 515 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 3	ENSALADA CON QUESO FRESCO LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y QUESO FRESCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA) PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 4	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN GUIZO DE POLLO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 583 prot 14% gluc 60% lip 27%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 507 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%
SEMANA 5	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE MERLUZA CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE POLLO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%



MENÚ FEBRERO PRIMARIA AYS 25-26

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ARROZ CON HABICHUELAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUIZO DE MAGRA + CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PATATAS PANADERA CON MERLUZA EN SALSA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON J.COCIDO POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%
SEMANA 2	ENSALADA CON QUESO FRESCO LENTEJAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA O YOGUR	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 3	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN POLLO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%
SEMANA 4	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZA MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS PANADERAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE POLLO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 694 prot 24% gluc 42% lip 30%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%

CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUICES