

MENÚ MARZO INFANTIL AYS 25-26

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA VERDE  ESTOFADO DE TERNERA  PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS  SALCHICHA DE POLLO  PAN BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA  PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA  GUIZO DE MAGRA CON CHAMPIÑÓN PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS  TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO  FRUTA O YOGUR 
	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 515 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 2	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO  CON SALSA BOLOÑESA PAN BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN  ARROZ CON POLLO PAN BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS  PAN INTEGRAL  FRUTA O YOGUR 
	Kcal 543 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 543 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%Kcal	Kcal 463 prot 21% gluc 51% lip 28%
SEMANA 3	ENSALADA VERDE OLLA GITANA PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ALETRIA DE POLLO CON VERDURAS  PAN BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	 LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA Y SALCHICHA)  PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON SALMÓN PAN INTEGRAL  FRUTA O YOGUR 
	Kcal 463 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 507 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%		Kcal 525 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 4	ENSALADA CAMPESINA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUIZO DE MAGRA CON VERDURITAS  PAN BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS  PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA  PAN INTEGRAL  FRUTA DEL TIEMPO	PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE  PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR 
	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 513 prot 14% gluc 58% lip 28%



MENÚ MARZO PRIMARIA AYS 25-26

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR	ENSALADA NEDITERRANEA GUIZO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
SEMANA 2	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO PASTA INTEGRAL CON SALSA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN ARROZ CON POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS MERLUZA EN SALADA VERDE CON PATATAS PANADERAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 767 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 3	ENSADALA VERDE OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ALETRIA DE POLLO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA FRANCESA Y SALCHICHA) PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 813 prot 15% gluc 58% lip 28%		Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
SEMANA 4	ENSALADO CAMPESIN ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA LOMO AL HORNO CON CHIPS DE PATATA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y SALDA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 736 prot 15% gluc 60% lip 25%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 699 prot 13% gluc 62% lip 26%

