

MENÚ ESCUELA DE VERANO AYS 26

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1		ENSALADA VERDE GUIZO DE POLLO CON VERDURITAS DE LA HUERTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA POTAJE DE ESPINACAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	MERLUZA CON VERDURAS CON GUARNICIÓN DE ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO FRESCO ESPIRALES BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
		Kcal 639 prot 14% gluc 49% lip 38%	Kcal 678 prot 12% gluc 61% lip 28%	Kcal 668 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 763 prot 12% gluc 66% lip 22%
SEMANA 2	ENSALADA DE COLORES LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO PASTA INTEGRAL CON CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUIZO DE MAGRA CON CHAMPIÑÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA PECHUGA DE POLLO EMPANADA AL HORNO 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 639 prot 14% gluc 49% lip 38%	Kcal 673 prot 15% gluc 50% lip 26%
SEMANA 3	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHA DE POLI O PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS Y VERDURITAS AL HORNO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA SALSA DE ALBONDIGAS CON VERDURAS + CHIP DE PATATA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZA ARROZ CON MAGRA 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 760 prot 15% gluc 48% lip 38%	Kcal 684 prot 12% gluc 58% lip 30%
SEMANA 4	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ASADO DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON J. COCIDO ESPIRALES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	HAMBURGUESA DE POLLO COMPLETA 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 MEDITERRANEA POLLO EN SALSA DE VERDURITAS 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%	

