

Menú 1er Ciclo Infantil - 1 Año - Septiembre

CURSO 25-26

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|--|---|--|---|
| | | Puré de calabacín y merluza Filete de pavo salteado Tomates aliñados Fruta ecológica | Puré de zanahorias y jamón Hamburguesa de pollo Arroz blanco Yogur natural o fruta | Crema de puerros y huevo Filete de merluza asada Ensalada de maíz Fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Puré de calabacín con merluza Lomo fresco al ajillo Patatas fritas Fruta | Crema de zanahorias con huevo Ragout de pavo Arroz con tomate Fruta | Puré de calabaza con jamón Filete de pollo a la plancha Ensalada de maíz Fruta ecológica | Crema de verduras y pollo Abadejo con tomate Macarrones integrales al ajillo Yogur natural o fruta | Crema de garbanzos y pollo Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Crema de calabacín con huevo Hamburguesa de ternera en salsa Arroz con verduritas Fruta | Puré de calabaza y merluza Pollo asado Patatas fritas Fruta | Crema de alubias y jamón Tortilla española Ensalada de maíz Fruta ecológica | Puré de zanahorias con ternera Filete de pavo plancha Pasta integral con tomate Yogur natural o fruta | Crema de lentejas con pollo Merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Puré de verduras y huevo Magro en salsa Arroz blanco Fruta | Crema de garbanzos y pollo Merluza asada Ensalada mixta Fruta | Puré de calabaza y pavo Tortilla francesa Ensalada de manzana Fruta ecológica | Crema de lentejas y jamón Muslitos de pollo al horno Calabacín salteado Yogur natural o fruta | Puré de zanahorias con ternera Merluza con tomate Papas cocidas Fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | | | |
| Crema de verduras con merluza Filete de lomo fresco en salsa de manzana Ensalada mixta Fruta | Puré de calabaza y pollo Abadejo al horno Espirales integrales con albahaca Fruta | | | |

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE SEPTIEMBRE

| DÍA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | Recomendaciones para la cena |
|-------------------|-------|-------|------|------|--|
| Miércoles 3 | 357 | 13 | 38,6 | 15,1 | Arroz,pasta o papa,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 4 | 472 | 23,5 | 56,6 | 15,7 | Verduras crudas o cocidas,huevo o pescado,fruta o lácteo |
| Viernes 5 | 385 | 13,8 | 48,4 | 13,1 | Arroz,pasta o papa,carne o huevo y fruta |
| Sabado 6 | | | | | |
| Domingo 7 | | | | | |
| Lunes 8 | 453 | 14,3 | 43 | 21,2 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 9 | 468 | 13 | 69,2 | 13,8 | Arroz pasta o papa,pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 10 | 426 | 15,4 | 45,3 | 18,8 | Verduras crudas o cocidas, pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 11 | 545 | 23,5 | 60,7 | 21,3 | Arroz ,pasta o papa,huevo o carne,fruta olácteo |
| Viernes 12 | 475 | 15,1 | 55 | 18,2 | Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta |
| Sábado 13 | | | | | |
| Domingo 14 | | | | | |
| Lunes 15 | 344 | 14,1 | 71,6 | 21 | Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 16 | 371 | 11,8 | 38 | 17,5 | Arroz,pasta o papa,pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 17 | 464 | 17 | 48,5 | 19,2 | Verdura cruda o cocida,carne o pescado,fruta o lácteo |
| Jueves 18 | 536 | 20,4 | 62,7 | 21,2 | Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 19 | 548 | 23,6 | 65,7 | 17,6 | Arroz,pasta o papa, huevo o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 20 | | | | | |
| Domingo 21 | | | | | |
| Lunes 22 | 561 | 19,5 | 71,3 | 20,5 | Arroz,pasta o papa,huevo o pescado,fruta o lácteo |
| Martes 23 | 467 | 18,9 | 56,6 | 15,7 | Arroz,pasta o huevo,carne o huevo,fruta |
| Miércoles 24 | 508 | 13,8 | 66,4 | 19,7 | Verdura cruda o cocida,pescado o carne,fruta o lácteo,fruta o lácteo |
| Jueves 25 | 461 | 25,8 | 45,2 | 17,1 | Arroz pasta o papa,huevo o pescado,fruta o lácteo |
| Viernes 26 | 460 | 15,7 | 63,7 | 13,8 | Verdura cruda o cocida,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Sábado 27 | | | | | |
| Domingo 28 | | | | | |
| Lunes 29 | 452 | 12,9 | 41,6 | 24,1 | Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 30 | 471 | 20,2 | 64,3 | 13 | Verdura cruda o cocida,carne o huevo,fruta o lácteo |