

Menú 2º Ciclo Infantil - Septiembre

CURSO 25-26

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