

Edad Comensales- 3-8

años



Menú semana 02/11/22-04/11/22

Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04
Crema de calabacín	Garbanzos con espinacas	Sopa de cocido
Energía: 150 kcal. Grasas: 10gr. Proteínas: 05gr. Hidratos de carbono: 16gr	Energía: 175kcal. Grasas: 08 gr. Proteínas: 10 gr. Hidratos de carbono: 25gr	Energía: 175kcal. Grasas: 10gr. Proteínas:08 gr. Hidratos de carbono: 20gr
Pollo asado y ensalada	Calamares a la andaluza y ensalada	Ternera jardinera
Energía: 235 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 20gr. Hidratos de carbono: 10gr	Energía: 225 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 19gr. Hidratos de carbono:21gr	Energía: 240kcal. Grasas:11 gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono:16 gr
Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Yogurt	Fruta
Energía: 460 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 40gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:45gr	Energía: 465 kcal. Grasas: 24gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 45gr



Menú semana 07/11/22-

11/11/22

Lunes 07	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11
Tallarines Carbonara	Crema de verduras	Lentejas Castellana	Menestra	Arroz Milanesa
Energía: 180 kcal. Grasas: 11gr. Proteínas: 12gr. Hidratos de carbono: 39gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 05gr. Proteínas: 05gr. Hidratos de carbono: 16gr	Energía: 155kcal. Grasas: 09 gr. Proteínas: 21 gr. Hidratos de carbono: 25gr	Energía: 130kcal. Grasas: 05gr. Proteínas:06 gr. Hidratos de carbono: 15gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 08gr. Proteínas: 12gr. Hidratos de carbono: 21gr
Bacalao a la romana con ensalada	Lomo asado a la naranja	Tortilla de queso y tomates aliñados	Salchichas de pollo con ensalada	Varitas de atún con tomate
Energía: 210 kcal. Grasas: 08gr. Proteínas: 17gr. Hidratos de carbono: 14gr	Energía: 240 kcal. Grasas: 12gr. Proteínas: 15gr. Hidratos de carbono: 05gr	Energía: 195kcal. Grasas: 08 gr. Proteínas: 06 gr. Hidratos de carbono: 20gr	Energía: 265kcal. Grasas: 16gr. Proteínas:25 gr. Hidratos de carbono: 10gr	Energía: 240 kcal. Grasas: 10gr. Proteínas: 12gr. Hidratos de carbono: 12gr
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Puding de coco
Energía: 460 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de carbono: 55gr	Energía: 450 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 25gr. Hidratos de carbono: 30gr	Energía: 460 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 28gr. Hidratos de carbono:45gr	Energía: 465 kcal. Grasas: 21gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 29gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 25gr. Proteínas: 28gr. Hidratos de carbono: 45gr



Menú semana 14/11/22-

18/11/22

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Patatas Marinera	Acelgas salteadas con patatas y bacon	Judías Blancas estofadas	Arroz salteado con verduritas	Macarrones en salsa de tomate y zanahoria
Energía: 180 kcal. Grasas: 07gr. Proteínas: 10gr. Hidratos de carbono: 30gr	Energía: 160 kcal. Grasas: 12gr. Proteínas: 08gr. Hidratos de carbono: 16gr	Energía: 140kcal. Grasas: 04 gr. Proteínas: 15 gr. Hidratos de carbono: 15gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 08gr. Proteínas: 12gr. Hidratos de carbono: 21gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 05gr. Proteínas: 08gr. Hidratos de carbono: 21gr
Hamburguesas de ternera y tomates aliñados	Pollo al limón y ensalada	Huevos escalfados	Merluza en salsa verde	Pakoras de lentejas y ensalada
Energía: 240 kcal. Grasas: 12gr. Proteínas: 25gr. Hidratos de carbono: 15gr	Energía: 235 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 20gr. Hidratos de carbono: 10gr	Energía: 220 kcal. Grasas: 10gr. Proteínas: 15gr. Hidratos de carbono: 20gr	Energía: 225 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 19gr. Hidratos de carbono: 21gr	Energía: 220kcal. Grasas: 09 gr. Proteínas: 21 gr. Hidratos de carbono: 25gr
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt Val de Cinsa	Fruta	Fruta
Energía: 460 kcal. Grasas: 19gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de	Energía: 455 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas:	Energía: 450 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 30gr.	Energía: 450 kcal. Grasas: 23gr. Proteínas: 31gr.	Energía: 455 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 29gr. Hidratos de

carbono: 45gr	28gr. Hidratos de carbono: 30gr	Hidratos de carbono:35gr	Hidratos de carbono: 41gr	carbono: 45gr
---------------	------------------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------



Menú semana 21/11/22-

25/11/22

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Lasaña de verduras	Coliflor con patatas	Lentejas Guisadas	Arroz 3 delicias	Crema de calabaza
Energía: 180 kcal. Grasas: 10gr. Proteínas: 17gr. Hidratos de carbono: 40gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 05gr. Proteínas: 05gr. Hidratos de carbono: 18gr	Energía: 155kcal. Grasas: 09 gr. Proteínas: 21 gr. Hidratos de carbono: 25gr	Energía: 150kcal. Grasas: 07gr. Proteínas:06 gr. Hidratos de carbono: 19gr	Energía: 150 kcal. Grasas: 05gr. Proteínas: 05gr. Hidratos de carbono: 16gr
Huevos rellenos de atún y ensalada	Fricando con champiñones	Tortitas de bacalao y ensalada	Pechuga de pollo en escabeche de cebolla y manzana	Lenguado a la romana y ensalada
Energía: 220 kcal. Grasas: 10gr. Proteínas: 15gr. Hidratos de carbono:20gr	Energía: 220 kcal. Grasas: 13gr. Proteínas: 20gr. Hidratos de carbono: 08gr	Energía: 210 kcal. Grasas: 08gr. Proteínas: 17gr. Hidratos de carbono: 14gr	Energía: 235 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 20gr. Hidratos de carbono: 10gr	Energía: 220kcal. Grasas: 06 gr. Proteínas: 15 gr. Hidratos de carbono: 10gr
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Natillas de chocolate

Energía: 450 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 60gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 25gr. Hidratos de carbono: 28gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 38gr. Hidratos de carbono:38gr	Energía: 460 kcal. Grasas: 22gr. Proteínas: 26gr. Hidratos de carbono: 29gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 24gr. Hidratos de carbono: 29gr
--	--	---	--	--