

## MENÚ NOVIEMBRE INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUSO DE POLLO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CN HUEVO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 525 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
<b>SEMANA 2</b>	ENSALADA CAMPESINA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE OLLA DE CERDO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS + ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 515 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 515 prot 13% gluc 59% lip 28%
<b>SEMANA 3</b>	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA A LA BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 433 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%
<b>SEMANA 4</b>	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN GUIZO DE MAGRA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE MACARRONES PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%



## MENÚ NOVIEMBRE PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS PANADERAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 725 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%
<b>SEMANA 2</b>	ENSALADA J.COCIDO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE OLLA DE CERDO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS + ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 717 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 802 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 697 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
<b>SEMANA 3</b>	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA A LA BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON HABICHUELAS TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EN SALSA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 680 prot 20% gluc 52% lip 28%	Kcal 701 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%
<b>SEMANA 4</b>	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LOMO AL HORNO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE MACARRONES PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 807 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 725 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%

