

MENÚ DICIEMBRE INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	
SEMANA 2	FESTIVO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
		Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%
SEMANA 3	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUISO DE POLLO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FELIZ NAVIDAD
	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 512 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%				



MENÚ DICIEMBRE PRIMARIA AYS 23-24

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS PANADFRAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	
SEMANA 2	FESTIVO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA O YOGU
		Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%
SEMANA 3	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS PANADERAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	FELIZ NAVIDAD
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	
SEMANA 4	ENSALADA CON QUESO PASTA CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%				

