

MENÚ ENERO INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	FESTIVO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR ARROZ Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE POLLO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
		Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 515 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 3	ENSALADA CÉSAR PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN ARROZ Y POLLO PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 543 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO LENTEJAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA FRANCESA + LECHUGA Y QUESO FRESCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 583 prot 14% gluc 60% lip 27%	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 507 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%
SEMANA 5	FESTIVO	ENSALADA CON HUEVO PASTA CON TOMATE Y ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	
		Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	



MENÚ ENERO PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	FESTIVO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPIRALES CON ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR ARROZ Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA POLLO A LA MURCIANA CON PATATAS PANADERAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
		Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%
SEMANA 3	ENSALADA CESAR PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PATATAS PANADERA CON MERLUZA EN Salsa VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN ARROZ Y POLLO PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%
SEMANA 4	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO TORTILLA FRANCESA + LECHUGA Y QUESO FRESCO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%
SEMANA 5	FESTIVO	ENSALADA CON HUEVO PASTA CON TOMATE Y ATÚN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	
		Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	

