

MENÚ MARZO INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GUISO DE POLLO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 515 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 2	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 543 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23%	Kcal 600 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
SEMANA 3	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON SALSA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE MAGRA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 507 prot 17% gluc 57% lip 26%		Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 525 prot 19% gluc 55% lip 26%
SEMANA 4	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE POLLO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 463 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 513 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%
SEMANA 5	ENSALADA CAMPESINA ARROZ Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 552 prot 12% gluc 61% lip 27%				



MENÚ MARZO PRIMARIA AYS 24-25

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	OLLA GITANA TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE PATATAS PANADERA CON POLLO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%
SEMANA 2	ARROZ CON HABICHUELAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
SEMANA 3	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS PANADERAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO	ENSALADA CON HUEVO ESPIRALES CON SALSA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA GUISO DE MAGRA CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%		Kcal 767 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21%
SEMANA 4	ENSALADA CÉSAR POTAJE DE ESPINACAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO PASTA INTEGRAL CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA POLLO ASADO CON CHIPS DE PATATA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 736 prot 15% gluc 60% lip 25%	Kcal 756 prot 13% gluc 60% lip 27%
SEMANA 5	ENSALADO CAMPESINA ARROZ Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO				
	Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27%				

