

# CENTRO ED. INFANTIL

## MENÚ SEPTIEMBRE 2024



LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
				Espirales gratinados (pasta, queso y tomate)				Ensalada campera (patata, atún, huevo, zanahoria)				Lentejas caseras (harina, zanahoria, patata, tomate, ajo, pimiento y cebolla)				Crema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria, patata, caldo de verduras)			
				Merluza en salsa de piquillo (harina, cebolla, ajo, pimiento del piquillo y perejil)				Pechuga de pollo natural empanada (huevo y pan rallado)				Tortilla francesa				Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, zanahoria y vino)			
				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas <b>TRITURADO:</b> Puré de patata, zanahoria, judía verde, calabacín y <b>MERLUZA</b>				Champiñón al ajillo <b>TRITURADO:</b> crema de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y <b>POLLO</b>				Salteado de verduras <b>TRITURADO:</b> Puré de patata, zanahoria, calabaza, calabacín y <b>GALLO/ Crema de legumbre, patata, zanahoria y puerro.</b>				Patatas fritas <b>TRITURADO:</b> Crema de patata, zanahoria, judía verde, calabacín y ternera			
Fruta		Pan y agua		Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua		Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan integral y agua		Fruta		Pan y agua					
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
				517	20,3	15,6	73,9	389	11,9	12,29	57,7	422	14,1	13,7	60,68	403	15,4	12,8	56,5

LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Pasta con salsa de tomate				Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata)				Sopa de cocido (pasta)				Paella con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, zanahoria, alcachofas y pimiento)				Guisantes salteados con jamón			
Bacalao rebozado (harina)				Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)				Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo				Merluza en salsa (harina, cebolla, ajo y perejil)				Tortilla francesa con jamón			
Verduras salteadas				Patatas fritas				Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas				Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)				Patatas panadera			
<b>TRITURADO:</b> Crema de puerro, patata, zanahoria y <b>PESCADO BLANCO</b>				<b>TRITURADO:</b> Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, espinacas, patata y <b>POLLO</b> )				<b>TRITURADO:</b> Caldo de cocido, patata, zanahoria y <b>TERNERA / Caldo de cocido, patata, zanahoria, judía verde y garbanzos</b>				<b>TRITURADO:</b> Caldo de semola de arroz con verduras y <b>MERLUZA</b>				<b>TRITURADO:</b> Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, espinacas, patata) y <b>PAVO</b>			
Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua		Fruta		Pan y agua		Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua		Fruta		Pan integral y agua		Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua	
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
579	23,1	15,8	86	965	12,3	11,1	53,6	530	19	19,2	79,5	467	15,3	15	67,1	422	14,1	13,7	60,6

# CENTRO ED. INFANTIL

## MENÚ SEPTIEMBRE 2024

LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate y puerro)				Puré de verduras (judía verde, zanahoria, calabacín, calabaza y patata)				Espaguetis a la napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate)				Arroz con salsa de tomate				Ensalada de garbanzos (Zanahoria, tomate, atún, surimi, pimiento y cebolla)			
Empanadillas de atún y porciones de merluza empanada				Filetes de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo, vino y zanahoria)				Filetes de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y huevo)				Ragout de pavo en salsa (harina, cebolla, zanahoria, ajo y vino)				Tortilla española (huevo, cebolla y patata)			
Taqüitos de tomate y queso fresco aliñados				Patatas fritas				Salteado de guisantes, zanahoria y champiñón				Salteado de setas				Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y maíz			
<b>TRITURADO:</b> Puré de patata, zanahoria, calabacín y <b>GALLO</b> / Crema de lentejas, patata, zanahoria y puerro.				<b>TRITURADO:</b> Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, espinacas, patata y <b>TERNERA</b> )				<b>TRITURADO:</b> Crema de puerro, calabacín, patata, zanahoria y <b>PESCADO BLANCO</b>				<b>TRITURADO:</b> Caldo de semola de arroz con verduras y <b>PAVO</b>				<b>TRITURADO:</b> Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, espinacas, patata y <b>POLLO O CORDERO</b> )			
Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua		Fruta		Pan y agua		Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua		Fruta		Pan integral y agua		Fruta		Pan y agua	
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
424	10,2	16,1	57,6	965	12,2	11,2	53,7	579	23,1	15,8	86	503	19,6	14,1	74,1	696	54,1 g	73,2g	25,8 g

LUNES 30				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Fideua de pollo (harina, carne de pollo, cebolla, ajo, tomate y perejil) o judías verdes salteadas con jamón																			
Empanadillas de atún y porciones de merluza empanada																			
Taqüitos de tomate y queso fresco aliñados																			
<b>TRITURADO:</b> Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, espinacas, patata y <b>MERLUZA</b> )																			
Fruta/Yogur natural sin azúcar		Pan y agua																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid
520	16,7	13,4	83,4																

