

MENÚ BASAL INFANTIL MAYO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2



FESTIVO

FESTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín , patata, aceite de oliva

**ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA 8.1**

filete de pollo, harina de trigo, pan rallado

FRUTA Y PAN 8

KCAL 624 PROT 24 HC 69 g LIP 26 g

Cena: emperador a la plancha c/menestra

6

**ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS 10**

alubias pintas, zanahoria, patata, codillo

**TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA**

huevo líquido, patata, aceite oliva

FRUTA Y PAN 8

KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g

Cena: wok de pollo con brocoli

7

ARROZ CON TOMATE
arroz , tomate frito, cebolla

**MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA 2.8**

merluza, zanahoria, cúrcuma, harina trigo

FRUTA Y PAN 8

KCAL 663 PROT 24 g HC 99 g LIP 18 g

Cena: escalope de cerdo con verduras

8

**GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS 10**

garbanzos, zanahoria, patata, codillo

**CARRILLERAS EN SALSA
CON PATATAS 8.10**

carrillera de cerdo, patatas,cebolla, zanahoria

FRUTA Y PAN 8

KCAL 36 PROT 82g HC 83 g LIP 22 g

Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

9

**PASTA INTEGRAL A LA RIOJANA
7.8**

pasta integral, picadillo de chorizo, tomate

**PALOMETA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES**

palometa, guisantes, ajo, perejil, harina trigo

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6

KCAL 724 PROT 44 HC 94 g LIP 24 g

Cena: crema de calabaza c/huevo poché

12

**LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO 10**

lentejas, chorizo, patata, zanahoria

**TORTILA FRANCESA 7
CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite de oliva

FRUTA Y PAN 8

KCAL 699 PROT 34 g HC 58 g LIP 35 g

Cena: pollo con tomate y ensalada

13

**PURÉ DE JUDÍAS
VERDES 10**

**BACALAO REBOZADO 2.8
CON ENSALADA**

alubias pintas, zanahoria, patata, codillo

FRUTA Y PAN 8

KCAL 636 PROT 20 g HC 67 g LIP 30 g

Cena: fideos de calabacín c/atún

14

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, calabacín, pimiento, cebolla

**FILTE DE POLLO AL AJILLO 8
CON ENSALADA**

filete de contramuslo de pollo, ajo,perejil,

FRUTA Y PAN 8

KCAL 748 PROT 44 g HC 88 g LIP 23 g

Cena: salmorejo con huevo y jamón

15

SAN ISIDRO

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
5.7.8**

pasta, garbanzos, codillo, ave

COCIDO COMPLETO 10
garbanzos, tocino, morcillo,chorizo

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6

KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g

Cena:fajillas con pollo y verduras

19

ARROZ CON TOMATE
arroz , tomate frito, cebolla

**MERLUZA EN SALSA 2.10
CON PATATA VAPOR**

merluza, patata, ajo, perejil

FRUTA Y PAN 8

KCAL 683 PROT 25 g HC 100 g LIP 19 g

Cena:ternera la plancha con ensalada

20

**JUDIAS BLANCAS GUISADAS
CON CHORIZO 10**

judias blancas, chorizo, patata, zanahoria

**TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA**

huevo líquido, patata, aceite oliva

FRUTA Y PAN 8

KCAL 770 PROT 25 g HC 74 g LIP 37 g

Cena: pavo al curry con fideos de calabacín

21

CREMA DE VERDURAS 10
alubias pintas, zanahoria, patata, codillo

**ALBÓNDIGAS MIXTA (burguer meat
cerdo-ternera) A LA JARDINERA
1.8.10**

burguer meat mixta, menestra, cúrcuma

FRUTA Y PAN 8

KCAL 754 PROT 22 g HC 70 g LIP 42 g

Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

22

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA
1.6.7.8**

pasta, nata, bacon

**SALMÓN EN SALSA NARANJA
CON ENSALADA 2.8**

salmón, zanahoria, zumo de naranja

FRUTA Y PAN 8

KCAL 760 PROT 36 g HC 89 g LIP 28 g

Cena: espinacas con queso de cabra y jamón

23

**GARBANZOS GUISADOS
CON CALABAZA 10**

garbanzos,calabaza, patata, codillo

**POLLO ASADO AL CURRY
CON ENSALADA 3.8**

pollo, zanahoria, cebolla, curry

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6

KCAL 670 PROT 45 g HC 64 g LIP 23 g

Cena: wok de atún con verduras y soja

26

**PASTA C/TOMATE
Y QUESO 6.7.8**
pasta, queso rallado, tomate frito
**MERLUZA EN SALSA LIMÓN
CON ENSALADA 2.8**

merluza, limón, cebolla, harina de trigo

FRUTA Y PAN 8

KCAL 714 PROT 34 g HC 90 g LIP 23 g

Cena: revuelto de jamón y queso

27

**LENTEJAS GUISADAS
CON VERDURAS 10**

lentejas, zanahoria, patata, codillo

**CINTA DE LOMO AL AJILLO 8
CON ENSALADA**

cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina trigo

FRUTA Y PAN 8

KCAL 779 PROT 48 g HC 88 g LIP 22 g

Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras

28

PAELLA MIXTA 2.4.10.11
arroz, preparado marisco sin concha,verdura

**TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA**

huevo líquido, aceite de oliva

FRUTA Y PAN 8

KCAL 732 PROT 28 g HC 81 g LIP 32 g

Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras

29

SOPA DE PICADILLO 7.8
pasta, pavo, huevo cocido, pollo

**SALCHICHAS DE PAVO 1
CON TOMATE Y PATATAS 10**

salchichas de pavo, patata, tomate frito

FRUTA Y PAN 8

KCAL 747 PROT 30 g HC 75 g LIP 35 g

Cena: magro estofado con menestra

30

CREMA DE ZANAHORIA 10
zanahoria, patata, aceite de oliva

**CANELONES DE ATÚN
1.2.3.4.6.7.8.11**

harina, leche, atún, tomate, queso

POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6

KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g

Cena: pollo asado con verdura vapor