




ESCUELA INFANTIL CUBO PALA - ABRIL 2019

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
1					2				3				4				5																						
Puré de calabacín y puerros					Judías blancas estofadas c/chorizo (6)				Arroz con verduras				Guisantes rehogados con jamón				Sopa de estrellitas (1,3)																						
Magro de cerdo con jardinera y patatas dado					Tortilla española con cebolla y ens. tomate natural (3)				Empanadillas de atún con ens. Lechuga (1,3,4)				Pollo asado con manzana y patata				Salmón con tomate y jardinera de verduras (4)																						
Fruta de temporada					Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																						
Kcal	503,9	Lip	18,8	Prot.	19,6	Hcar	64	Kcal	533,9	Lip	19,7	Prot.	17,9	Hcar	71	Kcal	529,62	Lip	16,6	Prot.	11,6	Hcar	83	Kcal	461,1	Lip	16,6	Prot.	21,4	Hcar	56	Kcal	485,37	Lip	25,3	Prot.	30,5	Hcar	34
8					9				10				11				12																						
Lentejas con hortalizas					Coditos con tomate y bacon (1,3)				Sopa de cocido (1,3)				Crema de espinacas				Marmitako (patatas guisadas c/caella)(4)																						
Salchichas de pavo con patatas al ajillo (6)					Bacalao rebozado con ens. Lechuga (1,4)				Complemento del cocido (6)				Hamburguesa mixta con jardinera (1,6)				Tortilla francesa con ens. Maíz (3)																						
Fruta de temporada					Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																						
Kcal	536,76	Lip	22,7	Prot.	29,1	Hcar	54	Kcal	558,89	Lip	16,1	Prot.	23,3	Hcar	80	Kcal	500,36	Lip	13,9	Prot.	18,4	Hcar	75	Kcal	533,19	Lip	19,2	Prot.	24,7	Hcar	65	Kcal	483,23	Lip	20,2	Prot.	29,4	Hcar	46
15					16				17				18				19 - Día de la Bicicleta																						
Arroz con tomate					Puré de verduras naturales				Macarrones con chorizo (1,3,6)				VACACIONES 				VACACIONES 																						
Croquetas de jamón con ens. Maíz (1,3,6,7)					Ragout de pollo con patatas cuadro				Palitos de merluza con ens. lechuga (1,3,4,7)																														
Fruta de temporada					Lácteo				Fruta de temporada																														
Kcal	465,38	Lip	10,5	Prot.	11,5	Hcar	81	Kcal	441,83	Lip	15,1	Prot.	23,4	Hcar	53	Kcal	550,32	Lip	17,6	Prot.	21,9	Hcar	76																
22 - Día Internacional de la Madre Tierra					23 - Día Mundial del Libro				24				25				26																						
Sopa de picadillo (1,3,6)					Paella mixta (verduras y magro)				Lentejas con chorizo (6)				Patatas Riojanas (6)				Menestra de verduras salteadas																						
Cinta de lomo al horno con patatas					Fil. de pescadilla al limón c/gajos de tomate (4)				Tortilla de patata con ens. Maíz (3)				Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)				Ragout de ternera con champi y zanahorias																						
Fruta de temporada					Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																						
Kcal	504,64	Lip	17,2	Prot.	12,9	Hcar	75	Kcal	516,77	Lip	14,6	Prot.	25,5	Hcar	71	Kcal	518,2	Lip	18,9	Prot.	17,2	Hcar	70	Kcal	514,63	Lip	14,4	Prot.	18,1	Hcar	78	Kcal	448,25	Lip	21,3	Prot.	22,1	Hcar	42
29					30				Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.																														
Espirales Pomodoro (1,3)					Judías verdes rehogadas con bacon				 																														
Fil. de merluza a las finas hierbas con verduras salteadas (1,4)					Pollo asado con patatas																																		
Fruta de temporada					Lácteo																																		
Kcal	556,75	Lip	22,2	Prot.	23,6	Hcar	66	Kcal	438,97	Lip	21,6	Prot.	24,3	Hcar	37	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.																							