

Menú BASAL

CEIP SAN MIGUEL ARCANGEL

AGOSTO 2024 C. VERANO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1				<p>1</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado estilo barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>519,8Kcal - Prot:27,8g - Lip:20,4g - HC:52,1g AGS:4,3g - Azúcares:23,8g - Sal:2,1g</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de pasta con maíz, jamón cocido y piña</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan / Yogurt</p> <p>615,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,3g - HC:93,5g AGS:5,5g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g</p>
Semana 2	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate (burrer meat)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>794,9Kcal - Prot:34,2g - Lip:35,3g - HC:94,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g</p>	<p>6</p> <p>PICNICS</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de patata con tomate y huevo duro</p> <p>San jacobó</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>621,3Kcal - Prot:10,1g - Lip:25,7g - HC:93,1g AGS:4,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,3g</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>625,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,9g - HC:84,8g AGS:3,0g - Azúcares:1,1g - Sal:1,0g</p>	<p>9</p> <p>Empedrado de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan / Yogurt</p> <p>675,2Kcal - Prot:34,3g - Lip:29,8g - HC:94,7g AGS:7,2g - Azúcares:22,3g - Sal:2,6g</p>
Semana 3	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>694,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,4g - HC:70,7g AGS:5,3g - Azúcares:11,2g - Sal:1,6g</p>	<p>13</p> <p>PICNICS</p>	<p>14</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Rabas y empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan / Fruta fresca</p> <p>659,9Kcal - Prot:16,5g - Lip:22,1g - HC:93,5g AGS:4,6g - Azúcares:16,6g - Sal:2,5g</p>	<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan / Yogurt</p> <p>713,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:22,9g - HC:101,5g AGS:5,8g - Azúcares:25,7g - Sal:3,5g</p>
Semana 4					
Semana 5					