



COCINA CENTRAL

Mayo 2022

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Lunes

2 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Espirales con tomate, cebolla
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

9 Kcal 936 Glú 93 Líp 38 Pro 49
Lechuga, garbanzos, tomate y pepino
Fideuà de pescado
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan

16 Kcal 802 Glú 86 Líp 32 Pro 37
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones integrales, cebolla, tomate y queso
Pescado blanco fresco a la gallega
Postre Fruta Pan

30 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz con tomate
Longanizas de pavo al horno
Postre Fruta Pan

Martes

3 Kcal 641 Glú 79 Líp 20 Pro 32
Mezclum, tomate, maíz
Crema de legumbres y hortalizas
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

10 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema de calabacín y hortalizas
Lomo adobado con patatitas
Postre Fruta Pan

17 Kcal 882 Glú 91 Líp 35 Pro 46
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Macarrones a la boloñesa
Varitas de salmón al horno
Postre Fruta Pan

24 Kcal 763 Glú 84 Líp 30 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de patata y espinaca
Postre Fruta Pan

31 Kcal 764 Glú 82 Líp 31 Pro 34
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas
Tortilla de patata
Postre Fruta Pan

Miércoles

4 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Lechuga, tomate y maíz
Arroz del senyoret
Pechuga de pavo y queso
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria
Fabada vegetal
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 703 Glú 79 Líp 24 Pro 38
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave con lluvia
Pollo al horno a las finas hierbas
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 733 Glú 79 Líp 25 Pro 43
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Sopa castellana
Pollo al horno a la manzana
Postre Fruta Pan integral

Jueves

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave
Pollo a la cazadora con zanahoria baby
Postre Fruta Pan

12 Kcal 878 Glú 93 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Paella valenciana
Jamón york y queso manchego
Postre Fruta Pan

19 Kcal 887 Glú 93 Líp 35 Pro 44
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Arroz a banda
Surtido de fiambre
Postre Fruta Pan

26 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Pan con tomate
Arroz al horno con garbanzos
Fiambre de pavo y queso
Postre Fruta Pan

Viernes

6 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, soja y zanahoria
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata y cebolla
Postre Lácteo Pan

13 Kcal 886 Glú 92 Líp 34 Pro 47
Quesito
Macarrones napolitana
Rodaja de merluza romana al horno
Postre Lácteo Pan

20 Kcal 695 Glú 77 Líp 24 Pro 38
Tosta de hummus y pimentón
Guisado de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Postre Lácteo Pan

27 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate y maíz
Crema de zanahorias y legumbres
San Jacobo al horno
Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

