serunion

BASAL MENÚ enero-20 C.P INFANTA ELENA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
6 Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	7 Alubias blancas estofadas con verduras Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan kcal: 637,52 / 541,89	8 Judías verdes con patata Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan Prot (g): 28,40 / 24,14	9 Lentejas guisadas con calabaza Magro de cerdo en salsa jardinera Fruta fresca y pan Lip (g): 19,59 / 16,65	10 Paella campera de pollo Filete de abadejo a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 83,85 / 71,27
13 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo fresca adobada al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	14 Acelgas con patatas Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan kcal: 577,00 / 490,45	15 Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Yogur y pan Prot (g): 27,53 / 23,40	16 Guiso de garbanzos con romero Palometa en salsa de calabaza con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 16,67 / 14,17	17 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con ensalada de lechuga Fruta fresca y pan HC (g): 74,61 / 63,42
20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	21 Menestra de verduras Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de verduras Fruta fresca y pan kcal: 561,88 / 477,60	22 Lentejas guisadas con patatas Abadejo con salsa zanahoria Yogur y pan Prot (g): 27,69 / 23,54	23 Sopa con lluvia y zanahorias Escalope de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 19,88 / 16,90	24 Alubias blancas con jamón Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan HC (g): 66,04 / 56,13
27 Macarrones con tomate Filete de jurel al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan Aporte nutricional medio 3 a 8 años / 9 a 13 años	28 Judías verdes con patata Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan kcal: 572,83 / 486,90	29 Prot (g): 24,29 / 20,65	30 Estofado de lentejas con judías verdes y zanahoria Filete de merluza en salsa de naranja y canela con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Lip (g): 16,82 / 14,30	31 Patatas guisadas a la riojana Contramuslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca y pan HC (g): 76,94 / 65,40