



Menú E. Infantil a 3º Primaria- Enero 2018

Colegio Punta Galea

DÍA 8					DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12							
	Arroz con tomate <i>(arroz, ajo, tomate frito)</i>				DÍA DEL PAÍS VASCO Lentejas estofadas <i>(Lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>				Menestra de verduras rehogada <i>(guisantes, zanahoria, judía verde...)</i>				Coditos gratinados <i>(pasta, tomate frito, queso)</i>				Sopa de cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i>							
	Tortilla de atún				Merluza a la Vizcaína <i>(pescado, pimiento, tomate, cebolla)</i>				Albóndigas caseras <i>(carne picada mixta, huevo, harina, cebolla)</i>				Filete de pavo al horno				Cocido completo <i>(garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)</i>							
	Zanahorias baby				Ensalada				Patatas dado				Champiñones rehogados				Fruta y Pan							
	Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Bizcocho casero y Pan Integral				Fruta y Pan				Fruta y Pan							
V.N.	755,0	26,8	28,9	103,3	683,3	39,1	25,2	80,0	789,3	22,9	48,2	68,6	746,2	48,1	26,1	84,8	711,5	171,2	34,2	51,6				
Merienda	Sandwich de Jamón Serrano y Zumo				Yogur				Fruta				Sandwich de Salchichón y Zumo				Galletas con Leche							
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta				Pasta+ Huevo + Lácteo				Patata + Carne + Fruta				Verdura+ Pescado+ Fruta				Verdura + Ave + Lácteo							
DÍA 15					DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19							
	Paella de verdura <i>(arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)</i>				Garbanzos estofados <i>(Garbanzos, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>				Espagueti napolitana <i>(pasta, tomate frito)</i>				Alubias con verduras <i>(Alubias, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>				Crema de calabaza <i>(patata, cebolla y calabaza)</i>							
	Limanda a la romana <i>(pescado, harina, huevo)</i>				Huevos Villarroy				Cinta de lomo al horno <i>(Carne de cerdo)</i>				Merluza al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>				Filete de Pollo plancha <i>(pechuga de pollo, aceite)</i>							
	Ensalada				Ensalada				Patata Hervida				Ensalada				Guisantes salteados							
	Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan integral				Batido de chocolate y Pan				Fruta y Pan							
V.N.	764,9	33,2	28,6	100,9	779,5	30,4	33,8	91,0	722,9	34,0	25,5	94,9	740,4	43,8	27,6	84,2	620,2	44,0	36,1	54,8				
Merienda	Sandwich de Jamón york y Zumo				Yogur				Sandwich de queso y Zumo				Fruta				Galletas con Leche							
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta				Arroz+ pescado+ Lácteo				Verdura+ Huevo+ Fruta				Verdura + Ave+ Fruta				Patata+ Pescado+ Lácteo							
DÍA 22					DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26							
	Macarrones con atún <i>(pasta, tomate frito, atún)</i>				Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, pimiento, zanahoria)</i>				Coliflor a la italiana <i>(coliflor rebozada, tomate frito)</i>				Sopa de cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i>				Crema de verduras <i>(patata, zanahoria, puerro, calabaza)</i>							
	Tortilla de patata				Bacalao con tomate <i>(pescado, harina, tomate frito)</i>				Salchichas de pavo				Cocido completo <i>(garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)</i>				Pollo asado <i>(pollo, laurel, cebolla)</i>							
	Ensalada				Patata vapor				Ensalada				Lácteo y Pan				Champiñones al ajillo							
	Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan integral				Fruta y Pan				Fruta y Pan							
V.N.	821,9	31,5	35,4	100,1	709,8	40,9	25,2	83,7	691,6	24,0	37,6	60,8	764,7	36,0	33,9	83,7	696,9	42,4	36,4	52,7				
Merienda	Sandwich de salchichón y Zumo				Yogur				Sandwich de Jamón Serrano y Zumo				Fruta				Galletas con Leche							
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Arroz+ Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Patata+ Pescado + Lácteo							
DÍA 29					DÍA 30				DÍA 31															
	Arroz a banda <i>(arroz, cebolla, calamar)</i>				Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, cebolla, tomate triturado)</i>				DÍA DE LA RIOJA Patatas Riojanas <i>(patata, cebolla, pimiento, chorizo)</i>															
	Tortilla francesa				Escalope de pollo <i>(pechuga de pollo, harina, huevo, pan rallado)</i>				Merluza al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>															
	Ensalada				Patatas fritas				Ensalada															
	Fruta y Pan				Lácteo y Pan				Fruta y Pan integral															
V.N.	709,2	26,7	28,9	91,0	745,9	37,9	36,4	70,6	708,0	29,3	39,8	62,3												
Merienda	Yogur				Sandwich de pavo y Zumo				Galletas con Leche				Fruta				Galletas con Leche							
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo				Pasta + Huevo+ Fruta				Arroz + Verduras + Fruta															

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 Ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)