

Mayo sin frutos secos

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
						1		2	
						FESTIVOS			
5		6		7		8		9	
Ensalada con zanahoria y manzana		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Ensalada de tomate y maíz		Ensalada con tomate y zanahoria	
Alubias con arroz		Macarrones con verduras y tomate		Lentejas estofadas con patatas		Crema de calabacín con picatostes		Arroz a la cubana	
Tortilla de patatas		Merluza al horno con patatas panaderas		Huevos rellenos		Hamburguesa con queso		Salchichas mixtas al horno	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 815 prot 16% gluc 58% lip 25%		Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%		Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%		Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%		Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%	
12		13		14		15		16	
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada con tomate y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de col, zanahoria y		Ensalada de lechuga, tomate y	
Macarrones con verduras y tomate		Crema de legumbres y verduras		Patatas estofadas con chorizo		Arroz caldoso de pollo y verduras		Lentejas con verduras y patatas	
Merluza al horno		Pollo al horno con patatas		Lomo adobado con brocoli aliñado		Tilapia en salsa verde		Tortilla francesa con calabacín asado	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%		Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%		Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%		Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%		Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%	
19		20		21		22		23	
Ensalada con zanahoria y manzana		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Ensalada con tomate y zanahoria	
Paella valenciana		Guiso de garbanzos con huevo y		Crema de verduras		Espirales carbonara		Sopa de pollo	
Entremeses		Tilapia al horno		Pollo jardinera con patatas dado		Merluza a la siciliana		Filetes de pollo asado con verduras	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 763 prot 14% gluc 57% lip 28%		Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%		Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%		Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	
26		27		28		29		30	
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada con tomate y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de col, zanahoria y manzana		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria	
Arroz a la milanese		Sopa de fideos		Espirales con atún		Lentejas con verduras, arroz y patatas		Crema de patata y zanahoria	
Merluza al horno con verduritas juliana al horno		Cocido		Tortilla francesa con calabacín asado		Filete de merluza empanado		Pollo a la cazadora	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%		Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur	Cena: Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta	Cena: Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta		

