

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia. El pan se alternará entre blanco e integral.

1
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con jardinera
Fruta de temporada y pan

2
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.788/667 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:42 SAL:1

VE:2.420/579 GT:6 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:21 SAL:2

5
Sopa de pescado con pasta
Jamoncitos de pollo con verduras
Fruta de temporada y pan

6
Macarrones (integrales) gratinados
Palometa en salsa de zanahoria
Fruta de temporada y pan

7
Potaje de garbanzos
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

8
Arroz a banda
Delicias de bacalao con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

9
Hervido valenciano con huevo duro
Hamburguesa de ternera con queso
Fruta de temporada y pan

VE:2.128/509 GT:7 GS:2 HC:67 AZ:18 PROT:43 SAL:0

VE:3.912/936 GT:41 GS:4 HC:104 AZ:18 PROT:39 SAL:2

VE:2.675/640 GT:14 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:27 SAL:2

VE:3.879/928 GT:28 GS:2 HC:131 AZ:21 PROT:32 SAL:1

VE:2.211/529 GT:20 GS:6 HC:67 AZ:22 PROT:32 SAL:2

12
Ensalada mixta
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

13
Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con cous cous
Fruta de temporada y pan

14
Espirales con boloñesa de atún
Limanda empanada al horno con cubos de calabacín
Fruta de temporada y pan

15
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

16
Patatas estofadas con verduras
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)
Fruta de temporada y pan

VE:2.463/589 GT:16 GS:1 HC:95 AZ:38 PROT:15 SAL:1

VE:2.759/660 GT:10 GS:3 HC:95 AZ:25 PROT:42 SAL:1

VE:3.319/794 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:21 PROT:44 SAL:1

VE:3.040/727 GT:18 GS:0 HC:119 AZ:20 PROT:26 SAL:2

VE:2.842/680 GT:18 GS:2 HC:85 AZ:20 PROT:45 SAL:2

19
Crema de alubias
Palometa a la andaluza con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

20
Ensalada completa
Paella valenciana
Fruta de temporada y pan

21
Patatas guisadas
Pollo a l'ast con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan

22
Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada y pan

23
Crema de brócoli y zanahoria con picatostes integrales
Albóndigas de calamar y merluza en salsa
Fruta de temporada y pan

VE:3.135/750 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:27 PROT:44 SAL:2

VE:2.341/560 GT:6 GS:1 HC:102 AZ:23 PROT:25 SAL:3

VE:2.608/624 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:21 PROT:54 SAL:2

VE:2.395/573 GT:8 GS:1 HC:104 AZ:18 PROT:23 SAL:2

VE:2.596/621 GT:20 GS:2 HC:87 AZ:26 PROT:23 SAL:2

26
Arroz a la cubana
Filete de merluza al limón con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

27
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada y pan

28
Crema de judías verdes
Pechuga de pollo empanada con cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan

29
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Limanda al horno con champiñones
Fruta de temporada y pan

30
Espirales a la napolitana
Tortilla de patatas con pisto
Fruta de temporada y pan

VE:4.589/1.098 GT:45 GS:9 HC:122 AZ:20 PROT:52 SAL:3

VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1

VE:3.335/798 GT:19 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:39 SAL:2

VE:3.136/750 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:20 PROT:42 SAL:2

VE:3.562/852 GT:25 GS:1 HC:128 AZ:20 PROT:28 SAL:2