

MES: Marzo 2023

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

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)
Pollo asado con salteado campestre
Fruta de temporada y pan

VE:2.608/624 GT:19 GS:3 HC:73 AZ:24 PROT:40 SAL:2

2

Puré de legumbres
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:2.997/717 GT:20 GS:1 HC:111 AZ:21 PROT:26 SAL:2

3

Arroz a la cubana
Medallón de merluza en salsa de zanahorias
Fruta de temporada y pan

VE:3.946/944 GT:34 GS:8 HC:118 AZ:20 PROT:48 SAL:3

6

Puré de legumbres
Limanda empanada al horno con calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan

VE:3.352/802 GT:23 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:46 SAL:1

7

Pajaritas con tomate
Tortilla francesa con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

VE:2.726/652 GT:10 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:31 SAL:3

8

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.215/530 GT:10 GS:2 HC:70 AZ:21 PROT:39 SAL:1

9

Ensalada tropical
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:3.136/750 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:42 PROT:16 SAL:3

10

Crema de coliflor
Filete de merluza al limón con patatas dado
Fruta de temporada y pan

VE:3.557/851 GT:44 GS:4 HC:83 AZ:20 PROT:31 SAL:2

13

Coditos con atún (tomate y atún)
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada y pan

VE:2.638/631 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:31 SAL:2

14

JORNADA FALLERA

15

Puré de legumbres
Limanda al horno con cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan

VE:3.102/742 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:22 PROT:46 SAL:1

16

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.324/556 GT:10 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:40 SAL:1

17

FESTIVO

20

Crema de zanahoria y calabaza
Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada y pan

VE:2.195/525 GT:9 GS:2 HC:70 AZ:22 PROT:41 SAL:1

21

Ensalada mixta con atún
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.547/609 GT:16 GS:1 HC:98 AZ:39 PROT:16 SAL:1

22

Sopa de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con cous cous
Fruta de temporada y pan

VE:2.466/590 GT:7 GS:2 HC:87 AZ:20 PROT:43 SAL:1

23

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Filete de merluza a la crema con calabacín horneado
Fruta de temporada y pan

VE:2.510/601 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:20 PROT:32 SAL:1

24

Puré de legumbres
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:2.997/717 GT:20 GS:1 HC:111 AZ:21 PROT:26 SAL:2

27

Espirales a la napolitana
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.977/712 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:20 PROT:24 SAL:2

28

Puré de legumbres
Palometa a la griega (tomate y especias)
Fruta de temporada y pan

VE:2.759/660 GT:13 GS:2 HC:95 AZ:21 PROT:41 SAL:1

29

Crema de judías verdes
Pechuga de pollo al horno con patatas panaderas
Fruta de temporada y pan

VE:3.134/750 GT:12 GS:1 HC:116 AZ:20 PROT:47 SAL:2

30

Sopa de verduras con pasta
Tortilla francesa con jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.274/544 GT:12 GS:0 HC:84 AZ:19 PROT:24 SAL:1

31

Ensalada completa con huevo duro
Arroz con salsa de tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.688/643 GT:10 GS:2 HC:117 AZ:23 PROT:23 SAL:1