

MES: Octubre 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Ensalada completa con dados de pavo
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

2

Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo)
Pollo a l'ast con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.362/565 GT:9 GS:3 HC:72 AZ:23 PROT:49 SAL:2

3

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza en salsa de zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.609/624 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:25 PROT:35 SAL:3

4

Puré de verduras con pollo
Wok de pollo con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.140/512 GT:6 GS:1 HC:79 AZ:25 PROT:39 SAL:1

7

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al horno con calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan

VE:3.106/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:20 PROT:44 SAL:1

8

Puré de verduras con pollo
Limanda al horno con salteado de cebolla y champiñones
Fruta de temporada y pan

VE:2.600/622 GT:11 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:43 SAL:1

9

FESTIVO

10

Sopa de pescado (sin gluten)
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta de temporada y pan

VE:2.110/505 GT:6 GS:2 HC:100 AZ:20 PROT:41 SAL:1

11

Pasta (sin gluten) napolitana
Filete de merluza a la crema con calabacín horneado
Fruta de temporada y pan

VE:2.389/572 GT:8 GS:3 HC:92 AZ:20 PROT:31 SAL:1

14

Sopa minestrone (sin gluten)
Merluza en salsa de verduras con patatas dado
Fruta de temporada y pan

VE:3.674/879 GT:45 GS:4 HC:87 AZ:21 PROT:30 SAL:1

15

Pasta (sin gluten) con boloñesa de atún
Pechuga de pollo al horno con zanahorias y champiñones salteados
Fruta de temporada y pan

VE:2.309/552 GT:4 GS:0 HC:91 AZ:21 PROT:37 SAL:1

16

Puré de verduras con pollo
Limanda empanada con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan

VE:2.679/641 GT:14 GS:2 HC:89 AZ:25 PROT:43 SAL:1

17

Ensalada tropical
Paella valenciana
Fruta de temporada y pan

VE:3.064/733 GT:22 GS:4 HC:105 AZ:27 PROT:28 SAL:5

18

Crema de coliflor con picatostes integrales
Jamoncitos de pollo al limón con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:2.383/570 GT:9 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:43 SAL:1

21

Pasta (sin gluten) con tomate
Salmón al horno con zumo de naranja con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

VE:3.006/719 GT:10 GS:1 HC:107 AZ:28 PROT:49 SAL:2

22

Puré de verduras con pollo
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.278/545 GT:7 GS:2 HC:75 AZ:23 PROT:46 SAL:1

23

Crema de zanahoria
Lomo en salsa con cous cous
Fruta de temporada y pan

VE:2.738/655 GT:12 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:33 SAL:2

24

Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo)
Filete de merluza con ratatouille
Fruta de temporada y pan

VE:1.860/445 GT:4 GS:0 HC:73 AZ:24 PROT:30 SAL:2

25

Ensalada mixta con atún
Arroz al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3

28

Puré de verduras con pollo
Lomo adobado con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)
Postre lácteo y pan

VE:2.682/642 GT:16 GS:5 HC:86 AZ:28 PROT:41 SAL:2

29

Ensalada completa con dados de pavo
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

30

Crema de zanahoria y calabaza
Pollo a l'ast con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.597/621 GT:16 GS:4 HC:70 AZ:24 PROT:48 SAL:2

31

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza en salsa de zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.609/624 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:25 PROT:35 SAL:3