

ESCUELA INFANTIL - JULIO 2022



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES		MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																									
4		5				6				7				8																									
Puré de verduras (12)		Arroz tres delicias (3,6) 				Sopa de fideos (1,3) 				Ensalada de judías blancas				Espirales con tomate y queso (1,3,7)																									
Lacón al horno con patatas dado (12)		Croquetas de bacalao c/ensalada (1,3,4,7)				Pollo con sarfaina (cebolla, calabacín, berenjena, pimientos)				Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)				Merluza al horno con verduritas (4)																									
Fruta de temporada		Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	409	Líp	16,6	Prot	21,0	HdC	44	kcal	450	Líp	13,6	Prot	24,6	HdC	57	kcal	394	Líp	12,8	Prot	21,3	HdC	49	kcal	450	Líp	21,6	Prot	16,9	HdC	47	kcal	471	Líp	15,1	Prot	29,6	HdC	54
11		12				13				14				15																									
Brócoli rehogado con ajito y cebolla		Paella vegetal				Patatas marineras (2,4,12,14)				Garbanzos salteados con tomate y bacon				Pasta al aggio e olio (1,3) 																									
Albóndigas de ternera en salsa c/patatas cuadro (6,12) 		Varitas de pescado con zanahorias baby (1,4)				Filete de pollo con jardinera de verduras salteadas				Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz (3) 				Merluza a la andaluza con tomate asado (1,4)																									
Fruta de temporada		Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	454	Líp	10,3	Prot	13,5	HdC	77	kcal	456	Líp	18,9	Prot	29,7	HdC	42	kcal	374	Líp	9,5	Prot	10,1	HdC	62	kcal	453	Líp	17,0	Prot	15,8	HdC	59	kcal	426	Líp	19,2	Prot	29,4	HdC	34
18		19				20				21				22																									
Puré de verduras (12) 		Arroz milanesa (3,6,7)				Ensalada rusa de patata y verduras con mahonesa (3,6) 				Pasta al Pomodoro (1,3)				Guisantes rehogados con cebolla y ajitos																									
Hamburguesa con patatas fritas (6,12)		Bacalao con pisto (4) 				Huevos villarroy con ens. De tomate natural (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)				Fil. Merluza al horno con ens. Lechuga y zanahoria (4)				Pollo asado con patatas (12)																									
Fruta de temporada		Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	436	Líp	13,7	Prot	16,9	HdC	61	kcal	498	Líp	22,0	52,3	32,7	HdC	42	kcal	446	Líp	10,6	Prot	15,6	HdC	72	kcal	413	Líp	10,3	Prot	14,1	HdC	66	kcal	432	Líp	18,9	Prot	22,4	HdC	43
25		26				27				28				29																									
FESTIVO		Puré de verduras (12) 				Fideúa mixta (1,3)				Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito				Lentejas campesinas (12)																									
		Roti de pavo asado con manzana y zanahorias baby				Fil. de merluza a las finas hierbas con ens. lechuga (al horno; 4)				Magro de cerdo en salsa con patatitas (12) 				Empanadillas de atún claro con ens. lechuga y maíz (1,3,4)																									
		Lácteo				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	403	Líp	18,1	Prot	20,6	HdC	40	kcal	433	Líp	15,4	Prot	19,2	HdC	54	kcal	419	Líp	16,6	Prot	13,7	HdC	54	kcal	436	Líp	13,0	Prot	25,1	HdC	55								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración.