

MENÚ PRIMARIA - NOVIEMBRE 2019

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
	4				5				6				7				8			
Primero	Puré de calabacín.				Olleta valenciana				Canelones gratinados				Arroz con tomate				Sopa de ave con daditos de verduras			
Segundo	Rabas de calamar al horno. Ensalada César				Tortilla de patatas. Ensalada mixta				Pechuga de pavo. Ensalada de tomate a rodajas				Merluza empanada. Ensalada de zanahoria y maíz				Hamburguesa. Zanahoria baby. Patatas fritas.			
Postre	Yogur variado				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	699	30	81	25	633	24	83	25	651	32	92	28	720	27	98	25	621	27	87	19
Propuestas cenas	Ensalada de canónigos y nueces. Sandwich mixto. Pan y fruta				Crema de brocoli. Filete de lubina con tomate. pan y fruta.				Gazpacho. Huevo frito con patata al vapor. Pan y fruta.				Ensalada griega. Solomillo de pollo con verduritas. Pan y fruta.				Verduras al wok. Pescadilla fresca a la plancha. Pan y yogur.			
	11				12				13				14				15			
Primero	Puré de puerro y patatas				Potaje de garbanzos y espinacas				Espirales gratinados con tomate y queso				Guisado de ternera				Fideuà del Senyoret			
Segundo	Longanizas de pollo al horno. Tomate frito				Doré de merluza al horno. Ensalada variada				Pescado rebozado. Ensalada de tomate y aceitunas				Croquetas de pollo. Ensalada de zanahoria y maíz				Choped de pavo. Ensalada de tomate a rodajas			
Postre	Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	597	27	81	19	637	27	90	31	672	24	92	24	633	33	76	24	720	31	90	27
Propuestas cenas	Ensalada variada. Filete de dorada a la plancha con verduritas. Pan y yogur.				Sopa de sémola. Pechuga fresca de pavo con puré de patata. Pan y fruta.				Crema de calabacín. Huevo revuelto con champiñones y york. Pan y fruta				Hervido valenciano. Lenguado a la plancha. Pan y fruta.				Ensalada variada. Hamburguesa de potro. Pan y yogur.			
	18				19				20				21				22			
Primero	Espaguetis napolitana				Crema de olleta				Paella valenciana				Guisado de patatas a la marinera				Sopa de ave			
Segundo	Surfers de merluza. Ensalada mixta				Chuletas de pavo. Pisto				Quesitos. Ensalada variada				Tortilla de queso. Ensalada de tomate a rodajas				Albóndigas a la jardinera			
Postre	Yogur variado				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	677	22	89	23	682	35	86	24	701	22	100	25	634	31	67	28	616	22	84	23
Propuestas cenas	Sopa de fideos. Lomo con pisto. Pan y fruta.				Pescado blanco al horno con patata y verduritas. Pan y fruta.				Calabacín plancha. Huevos cocidos con tomate. Pan y yogur.				Crema de verduras. Muslo de pollo deshuesado plancha. Pan y fruta.				Ensalada variada. Filetes de sardina al horno. Pan y fruta.			
	25				26				27				28				29			
Primero	Macarrones a la boloñesa				Puré de verduras				Arroz primavera				Lentejas con calabaza				Sopa de fideos con garbanzos			
Segundo	Queso en lonchas con ensalada variada				Daditos de pavo con tomate y patatas				Filete de merluza a la romana. Ensalada fresca				Pollo a la naranja. Papas				Rabas de calamar al horno. Ensalada César			
Postre	Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	663	29	87	24	672	30	90	22	757	32	96	27	688	39	88	22	624	28	83	21
Propuestas cenas	Crema de zanahoria y puerro. Salmón al horno. Pan y fruta.				Sopa de quinoa. Tortilla de espinacas y queso. Pan y fruta				Ensalada. Ternera guisada con verduritas. Pan y fruta				Ensalada de tomate. Rape en salsa verde. Pan y fruta				Ensaladilla rusa con atún y huevo duro. Pan y fruta			

|