

MENÚ ESCUELA INFANTIL BORJA

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª SEMANA	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO LÁCTEO FRUTA Y PAN	467 KCAL 17,1%P 39,9%L 55%HC	LENTEJAS CON VERDURA Y PATATA CALAMARES A LA ROMANA FRUTA Y PAN	563 KCAL 17,6% P 28,9% L 53,6 %HC	PASTA CON TOMATE TORTILLA CON PAVO FRUTA Y PAN	554 KCAL 14,9% P 36,9% L 48,2%HC	CREMA DE CALABAZA Y BATATA PESCADO AL HORNO FRUTA Y PAN	506KCAL 17,6% P 28,1% L 54,3% HC	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS ENSALADA DE PEPINO Y MAÍZ FRUTA Y PAN	460 KCAL 17,2% P 32,7% L 50,1% HC
2ª SEMANA	CARNE DE TERNERA GUISADA CON MENESTRA Y PATATAS ENSALADA DE ATÚN Y MAIZ LÁCTEO FRUTA Y PAN	469 KCAL 16%P 22,3%L 61,7%HC	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATA PESCADO EN SALSA VERDE FRUTA Y PAN	537 KCAL 17,3% P 29,6% L 54,7%HC	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA Y PAN	559 KCAL 12 %P 33,7%L 54,4%HC	COLIFLOR CON PATATA ALIÑADA CROQUETAS CASERAS DE POLLO ENSALADA DE MAIZ Y AGUACATE FRUTA Y PAN	470KCAL 17,3% P 34% L 48,7% HC	SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLAS PESCADO AL HORNO FRUTA Y PAN	469 KCAL 19,7% P 27,6% L 52,7% HC
3ª SEMANA	PAELLA CON VERDURAS Y PESCADO LÁCTEO ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CHERRY FRUTA Y PAN	491 KCAL 16,6%P 33,6%L 49,8%HC	LENTEJAS CON VERDURAS Y PATATA FILETE DE POLLO FRUTA Y PAN	509 KCAL 17,3% P 32,3% L 50,4 %HC	PASTA CON TOMATE TORTILLA DE QUESO FRUTA Y PAN ENSALADA DE SARDINILLA Y MAIZ	581 KCAL 12,3% P 35,5% L 52,2%HC	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA Y PAN	547 KCAL 18% P 29% L 52,9 %HC	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS PESCADO EN SALSA FRUTA Y PAN	540 KCAL 15,8 % P 35,7% L 48,5% HC
4ª SEMANA	PATATAS CON PESCADO Y VERDURAS ENSALADA DE AGUACATE Y MAIZ LÁCTEO FRUTA Y PAN	510 KCAL 14,3%P 23%L 62,7 %HC	COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA Y PAN	526 KCAL 18,9%P 32,2 %L 48,8%HC	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ATÚN Y MAÍZ FRUTA Y PAN	517 KCAL 14,7% P 31,8% L 53,6% HC	BROCOLI CON PATATA REHOGADO FILETE RUSO EN SALSA FRUTA Y PAN	540 KCAL 11,8% P 35,3% L 52,8 %HC	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN	470 KCAL 18,3%P 24%L 57,7,%HC
5ª SEMANA	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO LÁCTEO FRUTA Y PAN	462 KCAL 12,1%P 32,9%L 55%HC	SALTEADO DE VERDURAS CON QUINOA REHOGADO PESCADO REBOZADO FRUTA Y PAN	465 KCAL 18,6% P 26% L 55,4%HC	PASTA A LA BOLOÑESA ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y ATÚN FRUTA Y PAN	545 KCAL 11%P 35,2%L 53,8%HC	JUDIAS VERDESCON PATATA Y TOMATE CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN SERRANO FRUTA Y PAN	564 KCAL 12,2% P 34,6% L 53,2 %HC	SOSPA DE AVE CON FIDEOS PESCADO AL HORNO FRUTA Y PAN	605 KCAL 17,2%P 32,7%L 50,1%HC

Todos los menús van acompañados de una porción de pan blanco y agua.

Kcal: kilocalorías / P: proteínas / H: hidratos de carbono / L: lípidos.

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1 a 3 años, requerimientos de energía: 1.250 kcal/día. Va acompañado de recomendación de cena.

Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado o por ajuste al calendario mensual; fiestas, vacaciones, días no lectivos. **NOTA IMPORTANTE:** los niños con edades comprendidas entre -18 meses a 3 años-, que aún no toman alimentos enteros, se les sirve puré de "bebés" que alternan con el segundo plato del menú, para que comiencen a comer sin triturar.

Existe un listado de alérgenos de las materias primas utilizadas en nuestras recetas a su disposición. Menú valorado por el equipo de nutrición de Quimicral, s.l

MENÚ ESCUELA INFANTIL BORJA