serunion educa

MENÚ

MAYO 2019

BASAL

MERCEDARIAS JUAN DE ALARCON

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 Espaguetti con salsa de tomate y atún Nuggets de pollo Con ensalada Natillas / pan / agua Kcal: 831,78; Prot: 25,94; Lip: 33,89; HC: 103,22	7 Sopa de lluvia con picadillo (zanahoria, puerro, jamon york, huevo) Estofado de cerdo con verduras Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 614,27; Prot: 34,26; Lip: 18,29; HC: 74,17	8 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 691,42; Prot: 41,42; Lip: 22,57; HC: 75,89	9 Arroz murciano (carne cerdo, calabacín, cebolla, pimiento) Tortilla de patatas Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 616,92; Prot: 18,44; Lip: 16,83; HC: 93,88	10 Garbanzos con fideos Merluza a la mediterránea Con zanahoria Fruta / pan / agua Kcal: 591,33; Prot: 28,41; Lip: 10,38; HC: 89,51
13 Lentejas estofadas con verduras (lenteja, patata, calabacín, zanahoria) Burguer meat (Hamburguesa) de ternera al horno Con zanahoria Yogur / pan / agua Kcal: 741,27; Prot: 34,18; Lip: 34,3; HC: 70,31	14 Espirales eco con beicon (beicon, cebolla, tomate) Bacalao al horno Con verduras Fruta / pan / agua Kcal: 598,92; Prot: 29,08; Lip: 16,38; HC: 80,12	15 FESTIVO	16 Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 767,4; Prot: 26,22; Lip: 31,71; HC: 87,77	17 Paella de verduras (cebolla, j. verde, pimiento) Varitas de merluza Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 739,42; Prot: 21,15; Lip: 21,36; HC: 111,55
20 Alubias pintas estofadas con beicon (pimiento rojo, tomate, beicon) Tortilla de atún Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 636,34; Prot: 22,51; Lip: 24,32; HC: 74,4	21 Judías verdes con patatas Escalope de pollo empanado Con ensalada Natillas / pan / agua Kcal: 651,75; Prot: 27,83; Lip: 28,63; HC: 67,47	22 Arroz con verduras (cebolla, calabaza, pimiento) Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española Con zanahoria Fruta / pan / agua Kcal: 846,24; Prot: 27,11; Lip: 35,95; HC: 100,09	23 Crema de coliflor Caldereta de cerdo con patatas (cebolla, pimiento, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 643,69; Prot: 33,07; Lip: 15,94; HC: 85,88	24 Macarrones en salsa de tomate Palometa en salsa de naranja Con calabacín al horno Fruta / pan / agua Kcal: 596,49; Prot: 28,48; Lip: 19,33; HC: 75,52
27 ***DIA NACIONAL DEL CELIACO*** Patatas estofadas con verdura Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa de tomate Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 548,21; Prot: 17,89; Lip: [illegible]; HC: 93,55	28 Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua Kcal: 767,4; Prot: 26,22; Lip: 31,71; HC: 87,77	29 Espirales en salsa de tomate Merluza a la mediterránea Con calabacín al horno Yogur / pan / agua Kcal: 635,19; Prot: 32,25; Lip: 20,7; HC: 77,66	30 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados Con patatas Fruta / pan / agua Kcal: 695,42; Prot: 41,38; Lip: 22,61; HC: 76,23	31 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal: 546,57; Prot: 19,13; Lip: 13,82; HC: 82,28