

Octubre 2024

CDE00121: BAJA EN CALORIAS Y GRASAS CONTROLADAS

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 KCal. 628 H.C. 75 Lip. 21 P. 40 POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria) <u>LOMO ASADO CON ZANAHORIA</u> • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	2 KCal. 774 H.C. 105 Lip. 33 P. 20 <u>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</u> ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	3 KCal. 695 H.C. 71 Lip. 36 P. 25 LENTEJAS A LA JARDINERA (guisantes,judias,zanahoria,tomate,cebolla) TORTILLA FRANCESA • Guarnición: ENSALADA CON SOJA FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	4 KCal. 725 H.C. 59 Lip. 43 P. 28 PURE VERDURAS Y HORTALIZAS (con zanahoria, cebolla y espinacas) MUSLO DE POLLO A LA MANZANA • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
7 KCal. 754 H.C. 92 Lip. 34 P. 27 ESPIRALES INTEGRALES CON VERDURAS <u>MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA</u> • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	8 KCal. 584 H.C. 55 Lip. 35 P. 13 CREMA ALICIA (guisantes,calabaza,zanahoria,cebolla) <u>TORTILLA FRANCESA</u> • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA ECOLOGICA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)		10 KCal. 779 H.C. 100 Lip. 34 P. 24 <u>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</u> ENSALADA VALENCIANA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) YOGUR DESNATADO PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	11 KCal. 665 H.C. 81 Lip. 25 P. 33 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla ecológica,patata,tomate,zanahoria ecológica) <u>CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO</u> • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
14 KCal. 653 H.C. 62 Lip. 28 P. 39 GUISADO DE PATATAS CON BOLOÑESA DE SOJA ABADEJO EN SALSA DE CALABACIN CON ZANAHORIA BABY • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	15 KCal. 710 H.C. 70 Lip. 34 P. 34 <u>POTAJE DE GARBANZOS CON CEBOLLA ECOLOGICA</u> (cebolla,tomate,espinacas,zanahoria) <u>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS</u> • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	16 KCal. 806 H.C. 111 Lip. 33 P. 22 <u>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</u> FIAMBRE DE PAVO 2 Y QUESO 1 • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	17 KCal. 581 H.C. 52 Lip. 34 P. 20 SOPA DE LETRAS (caldo de carne y verduras) <u>MERLUZA HORNO EN SALSA VERDE</u> • ENSALADA ARCO IRIS DE LA HUERTA GELATINA SIN AZUCAR PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	18 KCal. 750 H.C. 84 Lip. 36 P. 27 FABADA CON VERDURAS ECO <u>TORTILLA FRANCESA</u> • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
21 KCal. 645 H.C. 64 Lip. 33 P. 27 LENTEJAS CASERAS CON BONIATO (con cebolla,tomate, zanahoria ECO i boniato) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE MANZANA ECOLOGICA • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	22 KCal. 579 H.C. 57 Lip. 35 P. 12 PURE DE CALABAZA (patata,zanahoria,calabaza,cebolla) <u>TORTILLA FRANCESA</u> • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	23 KCal. 625 H.C. 79 Lip. 24 P. 27 CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) <u>CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO</u> • Guarnición: ENSALADA CON TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	24 KCal. 746 H.C. 99 Lip. 33 P. 19 <u>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</u> ENSALADA COMPLETA (lechuga,tomate,atún,huevo,aceitunas) FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	25 KCal. 717 H.C. 70 Lip. 39 P. 25 GUISADO DE VERDURAS CON CALABACIN ECOLOGICO <u>VENTRESCAS MERLUZA "ALL I PEBRE"</u> (ajo,aceite,patata,pimenton) • Guarnición: ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)
28 KCal. 618 H.C. 55 Lip. 35 P. 24 SOPA JULIANA CON PASTA <u>POLLO MUSLO ASADO EN SU JUGO</u> • Guarnición: ENSALADA CON MAIZ FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	29 KCal. 681 H.C. 87 Lip. 19 P. 46 <u>ALUBIAS ESTOFADAS</u> <u>LOMO ASADO CON ZANAHORIA</u> • Guarnición: ENSALADA CON COL FRUTA PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	30 KCal. 723 H.C. 117 Lip. 21 P. 24 <u>PAELLA DE VERDURAS CON V. ECO</u> (judia,zanahoria,alcachofa,guisante,coliflor,espárrago) <u>MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA</u> FRUTA PAN INTEGRAL (agua,harina integral, trigo,sal,levadura)	31 KCal. 721 H.C. 79 Lip. 27 P. 43 CREMA CASTELLANA CON VERDURA ECO (garbanzo, alubia, tomate, zanahoria ECO y cebolla ECO) ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE LA HUERTA(zanahoria,cebolla,ajo). • Guarnición: ENSALADA CON SOJA YOGUR NATURAL AZUCARADO PAN (harina de trigo,agua,levadura,sal)	