



MENÚ GINER DE LOS RÍOS INFANTIL

MARZO-ABRIL 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Arroz con verduras, costillas y magro				Crema de brócoli y calabacín				Caracolas con tomate, queso y albahaca				Crema de garbanzos con verduras				Fideua de marisco			
Tortilla de patatas				Hamburguesas de pollo con tomate				Caella en salsa verde				Pollo al ajillo con patatas y cebolla				Delicias de pescado			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
812,4	103,44	25,89	32,8	722,0	73,09	19,04	39,3	739,4	113,85	40,14	23,2	736,7	78,19	40,04	29,3	861,8	93,03	48,97	35,6
sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g
1,1	22,67	10,82	1,99	1,7	30,98	13,58	8,84	1,4	28,15	12,89	2,55	1,0	18,83	17,02	2,74	1,5	25,25	12,06	4,44
CENA Crema de pollo, fruta / lácteo				CENA Sopa de pescado, fruta / lácteo				CENA Sopa de pollo, fruta / lácteo				CENA Sopa de pollo, fruta / lácteo				CENA Verduras, huevo, fruta / lácteo			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de calabaza				Paella valenciana				Lentejas a la hortelana				Macarrones gratinados con atún				Sopa de letras a la marinera			
Albóndigas en salsa con menestra de verduras				Entremeses				Jamoncitos de pollo con tomate y dados de patata				Tortilla de calabacín				Merluza a la andaluza con verduras			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
811,2	75,21	21,06	47,0	886,3	88,17	42,96	38,4	746,9	83,79	43,64	26,4	822,4	93,56	33,95	34,7	683,2	74,28	35,05	17,3
sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g
1,7	35,65	16,33	3,48	1,6	17,525	449,58	13	1,2	26,52	17,69	1,45	1,1	21,66	10,83	8	1,2	21,89	9,31	3,07
CENA Sopa de pescado, fruta / lácteo				CENA Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA Crema de pollo, fruta / lácteo				CENA Verduras, huevo, fruta / lácteo				CENA Verduras, huevo, fruta / lácteo			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de judías verdes				Crema de alubias con verduras				Lacitos con tomate y bacon				Sopa de cocido				Arroz con tomate y huevo cocido			
Longanizas con tomate y patatas				Tortilla de espinacas				Hamburguesas en salsa de cebolla con champiñones salteados				Jamonditos de pollo al horno con verduras				Palitos de merluza con calabacín salteado			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
879,2	76,43	32,72	49,2	680,3	79,01	28,48	27,8	855,8	84,32	26,18	46,0	884,4	73,58	40,48	24,1	819,9	95,78	36,8	33,2
sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g
1,4	27,03	19,06	9,88	1,0	23,83	18,71	5,1	1,4	22,46	10,75	12,14	1,5	25,87	8,18	4,78	1,3	22,45	9,52	4,88
CENA Sopa de cocido, fruta / lácteo				CENA Crema de pollo, fruta / lácteo				CENA Verduras salteada, fruta / lácteo				CENA Verduras salteada, fruta / lácteo				CENA Verduras salteada, fruta / lácteo			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Sopa de ave con garbanzos				Arroz del senyoret				Crema de puerros				Tallarines integrales a la boloñesa				Lentejas con arroz y verduras			
Redondo de pavo en salsa con patatas				Lomo adobado con hortalizas				Pechuga empanada casera				Merluza a las finas hierbas				Tortilla de patatas con cebolla			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
716,6	83,32	42,27	22,5	779,3	90,24	34,75	31,0	806,0	105,15	45	23,9	849,4	110,79	44,83	35,3	733,2	87,65	30,62	29,0
sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g	sal g	azúcar g	fibra g	sal g
2,0	28,54	10,47	3,48	1,2	20,73	9,83	1,7	1,2	30,13	14,89	3,35	1,3	22,72	10,97	6,29	0,9	24,38	17,98	5,64
CENA Crema de pollo, fruta / lácteo				CENA Verduras ave, fruta / lácteo				CENA Sopa cocido, fruta / lácteo				CENA Crema ave, fruta / lácteo				CENA Verduras, pescado, fruta / lácteo			



Consulta aquí
qué menú
te toca hoy
según el color
de la semana

MARZO						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	01	02	03		

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas frescas que se servirán durante este mes serán: plátano, mandarinas, naranja, manzana, pera. Opción de lácteo tras la fruta.