5001 Rev 8

PROPUESTA MENÚ GUARDERÍA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA de hortalizas Guiso de pavo con patata y verdura PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de caracolas con carne picada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA veraniega Guiso de garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Guiso de merluza PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 504, prot 21g, gluc 62g, lip 17g	Kcal 560, prot 19g, gluc 59g, lip 29g	Kcal 579, prot 22g, gluc 82g, lip 19g	Kcal 498, prot 22g, gluc 60, lip 20g	Kcal 520, prot 18g, gluc 73g, lip 20g
2ª Semana	ENSALADA de hortalizas Lentejas con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Guiso de magra con arroz PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de queso Guiso marinero de bacalao PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de atún Guiso de caracolas con huevo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de primavera Guiso de habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 541, prot 21g, gluc 85g, lip 14g	Kcal 553, prot 23g, gluc 69g, lip 21g	Kcal 549, prot 18g, gluc 77g, lip 21g	Kcal 574, prot 22g, gluc 70g, lip 25g	Kcal 520, prot 18g, gluc 73g, lip 20g
3ª Semana	SOPA de merluza Revuelto de huevo con york y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Lentejas estofadas PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA con huevo Guiso de limanda con patatas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de primavera Guiso de pasta con pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA veraniega Guiso de garbanzos y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 497, prot 21g, gluc 68g, lip 17g	Kcal 588, prot 25g, gluc 82g, lip 19g	Kcal 498, prot 22g, gluc 60g, lip 20g	Kcal 565, prot 25g, gluc 71g, lip 23g	Kcal 548, prot 28g, gluc 72g, lip 18g
4ª Semana	ENSALADA mixta Hervido de bacalao PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de atún Guiso de arroz con pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de caracolas con merluza y verdura PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de queso Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 508, prot 26g, gluc 48g, lip 25g	Kcal 564, prot 20g, gluc 83g, lip 22g	Kcal 477, prot 22g, gluc 75g, lip 12g	Kcal 545, prot 22g, gluc 72g, lip 19g	Kcal 588, prot 28g, gluc 82g, lip 19g
5ª Semana	ENSALADA con huevo Arroz caldoso con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de primavera Guiso de caracolas con limanda y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de tomate y pepino Potaje de acelgas con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de calabacín Jamoncitos de pollo guisados PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de queso Lentejas con verduras y arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 578, prot 24g, gluc 79g, lip 19g	Kcal 561, prot 23g, gluc 70g, lip 18g	Kcal 448, prot 18g, gluc 64g, lip 16g	Kcal 450, prot 18g, gluc 54g, lip 19g	Kcal 552, prot 23g, gluc 84g, lip 16g
6ª Semana	CREMA de calabaza Revuelto de huevo con york y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de albóndigas con verdura PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA con queso Guiso de limanda PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA veraniega Guiso de caracolas con pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA primavera Guiso de magra con habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 520, prot 19g, gluc 69g, lip 15g	Kcal 484, prot 17g, gluc 46g, lip 28g	Kcal 493, prot 20g, gluc 59g, lip 21g	Kcal 570, prot 26g, gluc 74g, lip 22g	Kcal 440, prot 12g, gluc 65g, lip 17g
7ª Semana	ENSALADA de queso Guiso de huevo con alubias PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de pavo con patata y verdura PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Guiso de limanda con patatas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Guiso de caracolas con merluza y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA veraniega Potaje de verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 477, prot 23g, gluc 85g, lip 12g	Kcal 504, prot 21g, gluc 62g, lip 17g	Kcal 498, prot 21g, gluc 60g, lip 20g	Kcal 545, prot 22g, gluc 72g, lip 19g	Kcal 549, prot 23g, gluc 82g, lip 19g
8ª Semana	ENSALADA de atún Lentejas con verdura PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de calabacín Guiso de pollo con verduras y ensalada de tomate aliñado y pepino PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Guiso de bacalao con patatas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de merluza Revuelto de huevo con york y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Guiso de caracolas con pollo y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 588, prot 28g, gluc 82g, lip 19g	Kcal 497, prot 28g, gluc 84g, lip 19g	Kcal 549, prot 18g, gluc 77g, lip 21g	Kcal 497, prot 21g, gluc 68g, lip 17g	Kcal 570, prot 26g, gluc 74g, lip 22g

Menú valorado por Rebeca Segura, Graduada en Nutrición Humana y Dietética N.º colegiado MU00407.

septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1	2	3	4	5

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	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	31	1	2

noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	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

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	31	1	2	3	4

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	31	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	31	1

febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	27	28	29	30	31	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	1

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
23	24	25	26	27	28	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

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	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	31

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1	2	3	4	5

5001 Rev 8

PROPUESTA MENÚ COLEGIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA hortalizas Guiso de pavo con champiñones PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Macarrones boloñesa PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de pollo veraniega Guiso de garbanzos con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de verduras Merluza al vapor con salsa verde y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de york Guiso de pollo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 743, prot 28g, gluc 105g, lip 26g	Kcal 830, prot 28g, gluc 116g, lip 29g	Kcal 875, prot 32g, gluc 130g, lip 28g	Kcal 742, prot 27g, gluc 97g, lip 25g	Kcal 860, prot 47g, gluc 111g, lip 29g
2ª Semana	ENSALADA de hortalizas Lentejas con arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Arroz con magra PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de queso y picatostes Guiso marinero de bacalao PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de atún Caracolas con jamón york y verduras gratinados PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de primavera Guiso de habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 832, prot 39g, gluc 108g, lip 20g	Kcal 851, prot 28g, gluc 127g, lip 26g	Kcal 877, prot 25g, gluc 112g, lip 39g	Kcal 864, prot 27g, gluc 131g, lip 26g	Kcal 812, prot 34g, gluc 113g, lip 27g
3ª Semana	SOPA de pescado Revuelto de huevo con york y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA hortalizas Lentejas a la Riojana PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA murciana Guiso de limanda con patatas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de primavera Macarrones con pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de caballa Guiso de garbanzos y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 749, prot 29g, gluc 107g, lip 25g	Kcal 799, prot 31g, gluc 116g, lip 25g	Kcal 741, prot 27g, gluc 97g, lip 28g	Kcal 743, prot 33g, gluc 124g, lip 21g	Kcal 875, prot 32g, gluc 130g, lip 28g
4ª Semana	ENSALADA mixta Cazuela de bacalao PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de atún Arroz con pollo y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Cocido Murciano PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Macarrones integrales con atún y tomate PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA panadera Lentejas con magra PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 793 prot 29g, gluc 135g, lip 25g	Kcal 706, prot 47g, gluc 111g, lip 28g	Kcal 767, prot 39g, gluc 118g, lip 19g	Kcal 859, prot 27g, gluc 131g, lip 26g	Kcal 789, prot 31g, gluc 116g, lip 25g
5ª Semana	ENSALADA murciana Arroz con merluza PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de bocas de mar Macarrones con carne picada y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA de tomate y pepino Potaje de acelgas con huevo PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de calabacín Muslos de pollo a la murciana PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de queso y picatostes Lentejas con verduras y arroz PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 878, prot 28g, gluc 137g, lip 26g	Kcal 865, prot 35g, gluc 104g, lip 38g	Kcal 874, prot 43g, gluc 106g, lip 34g	Kcal 691, prot 38g, gluc 91g, lip 23g	Kcal 877, prot 25g, gluc 112g, lip 39g
6ª Semana	CREMA de calabaza Revuelto de huevo con york y ensalada PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Albóndigas a la jardinera con arroz blanco PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA con queso Guiso de limanda PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de hortalizas Pasta a la carbonara PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA primavera OLLA DE CERDO con habichuelas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 770, prot 43g, gluc 106g, lip 39g	Kcal 877, prot 25g, gluc 115g, lip 39g	Kcal 741, prot 27g, gluc 97g, lip 28g	Kcal 764, prot 31g, gluc 121g, lip 30g	Kcal 870, prot 34g, gluc 133g, lip 25g
7ª Semana	ENSALADA panadera Guiso de huevo con alubias PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA hortalizas Guiso de pavo con champiñones PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Asado de pescado con patatas panaderas y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA hortalizas Macarrones con atún y verduras PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA de caballa Potaje de verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 799, prot 31g, gluc 104g, lip 23g	Kcal 743, prot 28g, gluc 105g, lip 26g	Kcal 782, prot 28g, gluc 113g, lip 25g	Kcal 658, prot 26g, gluc 128g, lip 29g	Kcal 708, prot 24g, gluc 101g, lip 22g
8ª Semana	ENSALADA murciana Lentejas con verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA de calabacín Pechuga de pollo al horno con tomate aliñado y pepino PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA primavera Guiso de bacalao con verduras y patatas PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA de pescado Revuelto de huevo con york y ensalada PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA mixta Espirales con pollo y verduras PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 645, prot 24g, gluc 107g, lip 30g	Kcal 718, prot 34g, gluc 103g, lip 27g	Kcal 636, prot 33g, gluc 106g, lip 28g	Kcal 770, prot 43g, gluc 106g, lip 39g	Kcal 679, prot 30g, gluc 128g, lip 31g

Menú valorado por Rebeca Segura, Graduada en Nutrición Humana y Dietética N.º colegiado MU00407.

septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1	2	3	4	5

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	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	31	1	2

noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	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

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	31	1	2	3	4

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	31	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	31	1

febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	27	28	29	30	31	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	1

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
23	24	25	26	27	28	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

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	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	31

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1	2	3	4	5