

MENÚ ESCOLAR ALERGIA A HUEVO CEIP ISAAC PERAL

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>Estofado de patatas con ternera</p> <p>Pollo a la plancha con aliño de tomate natural</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 656,3</p> <p>P. 25 - L. 20,7 - Hc. 92,6</p> <p>Crema de verduras</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Rosada al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 711,6</p> <p>P. 27,2 - L. 23,3 - Hc. 91,9</p> <p>Cazuela de fideos s/huevo</p> <p>Filete de merluza al horno con tomate aliñado</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 637,1</p> <p>P. 21,5 - L. 20,1 - Hc. 92,5</p> <p>Potaje de judías con chorizo</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas mixtas s/huevo guisadas en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 681,7</p> <p>P. 23 - L. 21 - Hc. 100,1</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Calamares fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 709,7</p> <p>P. 27,5 - L. 22,2 - Hc. 99,9</p> <p>Emblancho</p>	<p>Macarrones s/huevo con tomate frito y queso rallado</p> <p>Boquerones fritos con zanahoria salteadas</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 709,4</p> <p>P. 23,8 - L. 22,5 - Hc. 103</p> <p>Paella con pollo</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 692,8</p> <p>P. 24 - L. 21,3 - Hc. 101,4</p> <p>Espaguetis s/huevo boloñ</p>	<p>Potaje de judías con verduras</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 663,6</p> <p>P. 23,3 - L. 22 - Hc. 93,1</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de lomo adobao con verduras salteadas</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 678,4</p> <p>P. 26,8 - L. 23 - Hc. 91,2</p> <p>Sopa de puchero con arroz</p>
2ª	<p>Pollo guisado en salsa con patatas al horno</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 691,6</p> <p>P. 26,6 - L. 22,3 - Hc. 96,2</p> <p>Crema de zanahoria</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 699,4</p> <p>P. 27 - L. 22,9 - Hc. 96,3</p> <p>Lentejas con verduras</p>	<p>Bacalao con Pisto guisado</p> <p>Pan Integral</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal. 685,8</p> <p>P. 26,9 - L. 23,1 - Hc. 92,5</p> <p>Guiso de patatas con almendras</p>	<p>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 674,4</p> <p>P. 24,3 - L. 22,8 - Hc. 93</p> <p>Arroz a la cubana</p>	<p>Filete de pollo a la plancha con pipirrana</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 635,5</p> <p>P. 24,3 - L. 19,3 - Hc. 91,2</p> <p>Potaje de judías</p>
3ª	<p>Hamburguesa mixta s/huevo a la plancha con patatas al horno</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 688,2</p> <p>P. 26,8 - L. 21,5 - Hc. 96,8</p> <p>Crema de verduras</p>	<p>Filete de lomo adobao con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 641,2</p> <p>P. 26,9 - L. 20,6 - Hc. 87,2</p>	<p>Pez espada al horno con champiñones salteados</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 669,6</p> <p>P. 25,2 - L. 22,7 - Hc. 91,1</p>	<p>Bacalao al horno con pipirrana</p> <p>Pan Blanco</p> <p>Yogur sabores</p> <p>Kcal. 694,8</p> <p>P. 26,2 - L. 21,5 - Hc. 99,2</p>	<p>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 647,2</p> <p>P. 22,9 - L. 21,8 - Hc. 89,9</p>
4ª	<p>Pollo al horno con pasta salteada s/huevo</p> <p>Pan Integral</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 656,7</p> <p>P. 24,1 - L. 21,1 - Hc. 92,6</p>	<p>Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219</p>	<p>Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219</p>	<p>Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219</p>	<p>Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219</p>