



# MENÚ PARA: INFANTIL / PRIMARIA



Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
<b>3</b>				<b>4</b>				<b>5</b>				<b>6</b>				<b>7</b>			
1º Potaje de Verduras				1º Crema de Calabaza				2º Sopa de Letras				1º Potaje de Lentejas				1º Puré de Verduras			
2ª Pescado Empanado con Papas				2ª Macarrones a la Boloñesa con Queso				3ª Estofado de Ternera				2ª San Jacobo con Tomates en Rueda				2ª Pollo Asado con Ensalada			
Fruta de Temporada		Pan		Ensalada de Frutas		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Yogur		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
559 / 707	83 / 110	24 / 30	12 / 16	556 / 704	62 / 83	22 / 28	24 / 31	637 / 806	66 / 88	30 / 38	25 / 32	672 / 858	62 / 79	29 / 36	36 / 44	559 / 726	51 / 68	33 / 41	24 / 31
<b>10</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>			
1º Crema de Calabacín				1º Sopa de Pescado				1º Caldo de Papas				1º Puré de Garbanzos				1º Puré de Verduras			
2ª Arroz con Pollo				2ª Cinta de Lomo con Papas Panaderas				2ª Nuggets con Ensalada				2ª Espirales con salsa de Atún				2ª Escalope de Ternera con Ensalada			
Macedonia		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Yogur		Pan		Fruta de Temporada		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
572 / 743	77 / 102	27 / 34	20 / 25	574 / 745	69 / 92	36 / 45	17 / 22	587 / 743	64 / 85	27 / 34	25 / 32	477 / 619	50 / 66	17 / 21	24 / 31	658 / 833	58 / 77	27 / 34	33 / 42
<b>17</b>				<b>18</b>				<b>19</b>				<b>20</b>				<b>21</b>			
1º Crema de Verduras				1º Potaje de Garbanzos				1º Crema de Zanahorias				1º Sopa de Fideos				1º Crema de Calabacín			
2ª Arroz Tres Delicias				2ª Croquetas con Ensalada				2ª Tacos de Pescado con Papas y Zanahorias				2ª Pechuga de Pollo con Ensalada				2ª Pizza			
Ensalada de Frutas		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Fruta de Temporada		Pan		Natilla		Pan	
Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip	Kcal	Carb	Prot	Lip
598 / 760	78 / 105	21 / 26	12 / 15	628 / 794	78 / 103	12 / 14	21 / 28	566 / 712	87 / 116	25 / 31	11 / 14	489 / 635	59 / 79	29 / 36	17 / 22	597 / 768	75 / 98	29 / 35	23 / 28
<b>24</b>				<b>25</b>				<b>26</b>				<b>27</b>				<b>28</b>			
<b>VACACIONES</b>				<b>VACACIONES</b>				<b>VACACIONES</b>				<b>VACACIONES</b>				<b>VACACIONES</b>			

Requerimiento energético:

594 Kcal / 765 Kcal  
Infantil Primaria

MENÚ 2016

Media Mensual	Kcalorías	582 / 744	Carbohidratos	68 / 90	Proteínas	26 / 32	Lípidos	22 / 28
---------------	-----------	-----------	---------------	---------	-----------	---------	---------	---------

Menú elaborado por Vitamina - Consultoría Nutricional de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de Julio de 2011

[www.vitaminaconsultoria.es](http://www.vitaminaconsultoria.es)



## CENAS RECOMENDADAS: INFANTIL / PRIMARIA



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	
1º	Consomé	1º	Sopa de Pollo	2º	Crema de Verduras	1º	Caldo de Pescado	1º	Crema de Zanahorias
2ª	Tortilla Francesa con jamón y Tomates	2ª	Pescado a la Plancha con Ensalada	3ª	Pechuga de Pollo con Verdura Salteada	2ª	Revuelto de Verduras	2ª	Pasta a la Casera con Queso
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Ensalada de Frutas	Pan
<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>	
1º	Sopa de Letras	1º	Crema de Calabaza	1º	Sopa de Pollo	1º	Crema de Berros	1º	Consomé
2ª	Tortilla de Espinacas	2ª	Empanadillas de Atún	2ª	Bistec con Verdura Salteada	2ª	Pescado a la Plancha con Ensalada	2ª	Arroz con Pollo
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>	
1º	Sopa de Pescado	1º	Crema de Verduras	1º	Sopa de Minestrone	1º	Crema de Calabaza	1º	Puré de Verduras
2ª	Tortilla Francesa con Queso y Tomates	2ª	Pollo Asado con Verdura Salteada	2ª	Pastel de Verduras	2ª	Salpicón de Pescado	2ª	Bistec con Ensalada Mixta
Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Macedonia	Pan	Fruta de Temporada	Pan	Fruta de Temporada	Pan
<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>	
<b>VACACIONES</b>		<b>VACACIONES</b>		<b>VACACIONES</b>		<b>VACACIONES</b>		<b>VACACIONES</b>	

JUNIO 2016