



ESCUELA INFANTIL

ENERO 2019



	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	KCAL	790
	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) DELICIAS DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	95
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	29
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	KCAL	876
ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA O YOGUR PAN	MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA A LA ANDALUZA FRUTA O YOGUR PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CINTA DE LOMO CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	JORNADA ALEMANA SOPA DE VERDURAS SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	34
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	KCAL	802
CODITOS CON VERDURAS FILETE DE LENGUADINA EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria, calabaza) HAMBURGUESA CON TOMATE Y PAPAS FRITAS FRUTA O YOGUR PAN	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con zanahoria, huevo y jamón) SUPREMA DE MERLUZA CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	101
					PROTEÍNAS	32
					LÍPIDOS	32
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		KCAL	857
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN LOMO DE SÁJONIA EN SALSA FRUTA O YOGUR PAN	TIBURONES BOLONESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO TIRAS DE POLLO CON TOMATE FRUTA O YOGUR PAN		HIDRATOS DE CARBONO	102
					PROTEÍNAS	31
					LÍPIDOS	35

RECOMENDACIONES

MENÚ ESCOLAR

DICIEMBRE 2019

ESCUELA INFANTIL



C/María Curie, 19. 28342 Valdemoro (Madrid) · T 91 875 22 32 · F 91 875 35 48 · info@colegiohelicon.com

www.colegiohelicon.org