

MES: **Mayo-26**MENÚ: **CEIP MONZON III**

Basal colegios 9-13 años

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																															
4	<p>Sopa de coditos Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>744,3K Cal; 26,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	5	<p>Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>671,6K Cal; 21,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 87,7Gr HC; 20,2Gr Azucares; 31,8Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.</p>	6	<p>Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	7	<p>Lentejas estofadas con arroz integral Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 97,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,1Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.</p>	8	<p>Macarrones eco napolitana Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>679,1K Cal; 29,9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 78,2Gr HC; 14,8Gr Azucares; 24,3Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.</p>	11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,4K Cal; 19,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>735,3K Cal; 25,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>656,9K Cal; 19,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 22,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>620K Cal; 21,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 85,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>
11	<p>Menestra de verduras Contramuslo de pollo con patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,4K Cal; 19,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 60,5Gr HC; 18,2Gr Azucares; 52,4Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>	12	<p>Sopa de ave con pasta Magro estofado en salsa cazadora</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>735,3K Cal; 25,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 98Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	13	<p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>656,9K Cal; 19,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 22,5Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	14	<p>Crema de calabacín con queso Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles)</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>620K Cal; 21,3Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 85,8Gr HC; 13,6Gr Azucares; 27,1Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	15	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>										
18	<p>Espaguetis integrales y eco a la napolitana Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan</p> <p>639,5K Cal; 14,3Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 95,9Gr HC; 22,7Gr Azucares; 28,6Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	19	<p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>639K Cal; 11,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 80,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	20	<p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701,1K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 95,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	21	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>625K Cal; 26Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 76Gr HC; 14,2Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.</p>	22	<p>Ensalada de pasta Lentejas guisadas</p> <p>Yogur Pan</p> <p>674,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 102,2Gr HC; 12,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>																				
25	<p>Tricolor de verduras Contramuslo de pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>645,3K Cal; 25,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.</p>	26	<p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>678,6K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 95,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.</p>	27	<p>Patatas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>622K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,5Gr AGS; 84Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.</p>	28	<p>Crema de verduras con queso Macarrones eco con salsa boloñesa vegetal</p> <p>Yogur Pan Integral</p> <p>673,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 87,8Gr HC; 20Gr Azucares; 32,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	29	<p>Arroz integral con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672,9K Cal; 19,4Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 92,6Gr HC; 22Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.</p>																														