

MES: **Abril-26**

MENÚ: **CEIP MONZÓN III**

Basal colegios 3-8 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
	Macarrones eco napolitana Albóndigas a la jardinera Fruta Pan Integral 602,8K Cal; 28,7Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 88,4Gr HC; 20,5Gr Azucares; 25,3Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 512,3K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 54,9Gr HC; 13,3Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,8Gr Sal.	Patatas estofadas con calabaza Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 520,5K Cal; 15Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 65,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 25Gr Proteínas; 5,3Gr Sal.	Lentejas estofadas con arroz integral Estofado de pavo Yogur Pan 525K Cal; 18,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 55,7Gr HC; 2,7Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.
13	14	15	16	17
Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 525,6K Cal; 14,3Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 21,5Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	Menestra salteada Magro a la riojana Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 546,2K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 62,2Gr HC; 19Gr Azucares; 26,5Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 548,6K Cal; 11,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 87,7Gr HC; 20,2Gr Azucares; 21,8Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	Patatas guisadas Espaguettis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Yogur Pan Integral 543,9K Cal; 7,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 90,5Gr HC; 9,8Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	Guiso de alubias Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 540,1K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 67,5Gr HC; 16,9Gr Azucares; 31,4Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.
20	21	22	23	24
guisantes con jamón Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 517,9K Cal; 9Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 58,8Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,1Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 585,1K Cal; 12,6Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 85,3Gr HC; 17Gr Azucares; 29,1Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	Lentejas eco a la campesina Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 557,7K Cal; 14,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 87,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,1Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	Espaguettis integrales y eco con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 543,8K Cal; 16,2Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 76,3Gr HC; 7,6Gr Azucares; 21,8Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.
27	28	29	30	
Sopa de ave con arroz integral Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta Pan 549,1K Cal; 19,9Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 78,2Gr HC; 14,8Gr Azucares; 14,3Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	Tricolor de verduras Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 577K Cal; 16,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 52,3Gr HC; 17,3Gr Azucares; 51,8Gr Proteínas; 6,4Gr Sal.	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 526,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 85,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 2,3Gr Sal.	Crema de calabacín con queso Fideuá de champiñones y soja texturizada Yogur Pan Integral 542,6K Cal; 15,4Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 70,2Gr HC; 6Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	