

MES: **Febrero-25**

MENÚ: **CEIP MONZÓN III** Valoración de 3 a 8 años

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Sopa de ave con pasta Cocido completo ensalada de lechuga Fruta Pan 594,2K Cal; 21,3Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 60,5Gr HC; 23,5Gr Azucares; 38,9Gr Proteínas; 7,6Gr Sal.	4	Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Fruta Pan 596,2K Cal; 17,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 52Gr HC; 17Gr Azucares; 35,2Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	5	Paella de carne Abadejo en salsa de pimientos Fruta Pan 591,7K Cal; 19Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 73,1Gr HC; 14,3Gr Azucares; 27,5Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.	6	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 516,3K Cal; 18,6Gr Grasa; 2Gr AGS; 56,1Gr HC; 3,4Gr Azucares; 22,5Gr Proteínas; 2Gr Sal.	7	Macarrones boloñesa Merluza empanada Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 550,2K Cal; 20Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 62,1Gr HC; 17,4Gr Azucares; 23,3 Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.
10	Crema de brócoli Lomo adobado Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 535K Cal; 18,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 62,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 25,8Gr Proteínas; 7Gr Sal.	11	Espaguetis carbonara Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 541,6K Cal; 25,5Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 60,4Gr HC; 15,8Gr Azucares; 15,8Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.	12	Alubias estofadas Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 555K Cal; 19,1Gr Grasa; 4Gr AGS; 70,7Gr HC; 14,9Gr Azucares; 30Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	13	Arroz con tomate Merluza en salsa de puerros Fruta Pan 620,3K Cal; 10,7Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 92,4Gr HC; 14,7Gr Azucares; 36,1Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	14	Garbanzos con espinacas Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 569,6K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 60,4Gr HC; 5,7Gr Azucares; 38,3Gr Proteínas; 6Gr Sal.
17	Paella mixta Palometa en salsa verde con guisantes Fruta Pan 582,6K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 60,9Gr HC; 13,9Gr Azucares; 38 Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.	18	Lentejas a la riojana Estofado de pavo ensalada de tomate Fruta Pan 625,2K Cal; 21,1Gr Grasa; 4Gr AGS; 60,3Gr HC; 14,6Gr Azucares; 39,7Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	19	Macarrones napolitana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta Pan 573,2K Cal; 19,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 79,4Gr HC; 16,4Gr Azucares; 16,9Gr Proteínas; 5Gr Sal.	20	Puré de alubias blancas Marmitako de atún Yogur Pan 638K Cal; 20,8Gr Grasa; 4Gr AGS; 85,5Gr HC; 4,5Gr Azucares; 28,8Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	21	Judías verdes al ajillo con patata Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 659,6K Cal; 18,6Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 85,9Gr HC; 18Gr Azucares; 30Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.
24	Lentejas guisadas Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 551,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 74,8Gr HC; 16,3Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	25	Sopa de Coditos Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan 636,9K Cal; 23,5Gr Grasa; 4,9Gr AGS; 81,8Gr HC; 20,7Gr Azucares; 22Gr Proteínas; 6,3Gr Sal.	26	Garbanzos con acelgas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 627,8K Cal; 18,8Gr Grasa; 4Gr AGS; 76,7Gr HC; 16,3Gr Azucares; 30,2Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	27	Arroz caldoso Abadejo en pepitoria Fruta Pan 583,4K Cal; 17,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,4Gr HC; 14,6Gr Azucares; 24,1Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	28	Menestra de verduras salteada Magro estofado en salsa agri dulce Ensalada de lechuga Yogur Pan 609,3K Cal; 23,5Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 68,1Gr HC; 12,2Gr Azucares; 29,3Gr Proteínas; 4,2Gr Sal.