

MENÚ CURSO 2023-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<p>Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 817 prot 15% gluc 55% lip 30%</p>	<p>Ensalada de pepino Fideuá con magra picada y verduras Pan integral Fruta del tiempo Kcal 759 prot 16% gluc 47% lip 37%</p>	<p>Arroz y habichuelas Croquetas y ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 876 prot 10% gluc 66% lip 24%</p>	<p>Ensalada mixta Pollo en salsa rustido con patatas Pan integral Fruta del tiempo Kcal 711 prot 15% gluc 58% lip 28%</p>	<p>Sopa con garbanzos Quesadillas con pavo y queso y ensalada Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 844 prot 17% gluc 60% lip 24%</p>
2ª SEMANA	<p>Ensalada mixta Lentejas con chorizo y patata Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 805 prot 13% gluc 63% lip 24%</p>	<p>Ensalada con olivas y tomate Asado de pollo y patatas estilo provenzal Pan integral Fruta del tiempo Kcal 805 prot 18% gluc 44% lip 38%</p>	<p>Hervido de bacalao Tortilla de york y ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 795 prot 20% gluc 45% lip 35%</p>	<p>Ensalada con atún Arroz a la cubana con salchichas y tomate Pan integral Fruta del tiempo Kcal 732 prot 10% gluc 53% lip 37%</p>	<p>Ensalada Espaguetis con atún Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 879 prot 12% gluc 62% lip 26%</p>
3ª SEMANA	<p>Ensalada de atún Fabada asturiana Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 854 prot 14% gluc 56% lip 30%</p>	<p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada Pan integral Fruta del tiempo Kcal 812 prot 15% gluc 53% lip 33%</p>	<p>Ensalada Olla de cerdo Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 825 prot 12% gluc 65% lip 23%</p>	<p>Ensalada Asado de pescado Pan integral Fruta del tiempo Kcal 702 prot 16% gluc 52% lip 32%</p>	<p>Ensalada de york Canelones Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 877 prot 14% gluc 47% lip 40%</p>
4ª SEMANA	<p>Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 829 prot 19% gluc 49% lip 32%</p>	<p>Arroz y habichuelas Tortilla francesa y ensalada Pan integral Fruta del tiempo Kcal 841 prot 15% gluc 58% lip 27%</p>	<p>Ensalada primavera Asado de patatas y longaniza blanca Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 797 prot 10% gluc 46% lip 44%</p>	<p>Sopa de cocido y ensalada Cocido murciano Pan integral Fruta del tiempo Kcal 810 prot 16% gluc 61% lip 23%</p>	<p>Ensalada con pepino Arroz tres delicias Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 862 prot 11% gluc 57% lip 32%</p>
5ª SEMANA	<p>Potaje de espinacas Revuelto de huevo con atún y ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 803 prot 17% gluc 55% lip 28%</p>	<p>Ensalada Arroz y magra Pan integral Fruta del tiempo Kcal 787 prot 13% gluc 60% lip 27%</p>	<p>Sopa de estrellas Bacalao con tomate y ensalada Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 786 prot 24% gluc 56% lip 20%</p>	<p>Ensalada de patatas cocidas Albóndigas en salsa Pan integral Fruta del tiempo Kcal 864 prot 14% gluc 54% lip 32%</p>	<p>Ensalada de tomate y pepino Caracolas con atún y tomate Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 829 prot 12% gluc 60% lip 28%</p>
6ª SEMANA	<p>Ensalada de tomate y maíz Garbanzos a la castellana Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 792 prot 12% gluc 49% lip 39%</p>	<p>Ensalada con olivas Arroz caldero Pan integral Fruta del tiempo Kcal 872 prot 17% gluc 55% lip 29%</p>	<p>Crema de verduras Jamoncitos con patatas Pan blanco Fruta del tiempo Kcal 742 prot 17% gluc 56% lip 27%</p>	<p>Ensalada de york y queso Lentejas estofadas Pan integral Fruta del tiempo Kcal 879 prot 15% gluc 58% lip 28%</p>	<p>Ensalada con queso Macarrones boloñesa Pan blanco Fruta del tiempo/yogur Kcal 877 prot 13% gluc 57% lip 30%</p>

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



MENÚ GUARDERÍA CURSO 2023-2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª SEMANA

Sopa de pescado
Tortilla de patatas con
ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 558 prot 17% gluc 48% lip 36%

Ensalada de pepino
Fideuá con magra
picada y verduras
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 472 prot 16% gluc 43% lip 41%

Arroz y habichuelas
Croquetas y ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 539 prot 9% gluc 63% lip 28%

Ensalada mixta
Guiso de pollo con
patatas
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 450 prot 15% gluc 48% lip 37%

Ensalada de york
Sopa de garbanzos
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 455 prot 15% gluc 63% lip 23%

2ª SEMANA

Ensalada mixta
Lentejas estofadas
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 541 prot 15% gluc 63% lip 23%

Ensalada con olivas y
tomate
Guiso de pollo con
patatas
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 481 prot 15% gluc 41% lip 44%

Hervido de bacalao
Tortilla de york y
ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 508 prot 19% gluc 38% lip 43%

Ensalada con atún
Guiso de arroz con pavo
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 582 prot 11% gluc 50% lip 39%

Ensalada de tomate y maíz
Guiso de merluza con
caracolas
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 545 prot 16% gluc 53% lip 31%

3ª SEMANA

Ensalada de atún
Alubias estofadas
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 520 prot 13% gluc 55% lip 33%

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con
ensalada
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 568 prot 14% gluc 51% lip 32%

Ensalada
Guiso arroz con pollo
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 538 prot 10% gluc 55% lip 36%

Ensalada
Guiso de merluza con
verduras y patatas
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 498 prot 17% gluc 48% lip 35%

Ensalada de york
Guiso de caracolas con
magra
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 586 prot 14% gluc 47% lip 40%

4ª SEMANA

Ensalada
Guiso de pasta con
merluza
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 499 prot 16% gluc 52% lip 32%

Arroz y habichuelas
Tortilla francesa y
ensalada
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 579 prot 14% gluc 56% lip 29%

Ensalada primavera
Guiso de patatas con
pavo
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 497 prot 16% gluc 54% lip 30%

Sopa de cocido y
ensalada
Cocido murciano
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 477 prot 17% gluc 61% lip 22%

Ensalada con pepino
Guiso de arroz con pollo
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 572 prot 10% gluc 5% lip 40%

5ª SEMANA

Potaje de espinacas
Revuelto de huevo con
atún y ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 550 prot 18% gluc 50% lip 32%

Ensalada
Guiso de magra con
arroz
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 553 prot 16% gluc 50% lip 34%

Sopa de estrellas
Bacalao con tomate y
ensalada
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 506 prot 28% gluc 51% lip 21%

Ensalada
Guiso de albóndigas
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 549 prot 13% gluc 55% lip 33%

Ensalada de tomate y
pepino
Guiso de merluza con
caracolas
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 556 prot 16% gluc 52% lip 32%

6ª SEMANA

Ensalada de tomate y
maíz
Guiso de garbanzos con
verduras
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 484 prot 11% gluc 58% lip 31%

Ensalada con olivas
Arroz caldero
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 578 prot 16% gluc 55% lip 30%

Crema de verduras
Jamoncitos guisados
Pan blanco
Fruta del tiempo
Kcal 554 prot 21% gluc 42% lip 37%

Ensalada de york y
queso
Lentejas estofadas
Pan integral
Fruta del tiempo
Kcal 588 prot 16% gluc 55% lip 28%

Ensalada con queso
Guiso de caracolas con
magra
Pan blanco
Fruta del tiempo/yogur
Kcal 560 prot 13% gluc 42% lip 45%

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30