

ESCUELA INFANTIL MAMA ESTOY BIEN ENERO 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- FESTIVO	-DÍA 2 - Crema de calabaza y calabacín Ragout de ternera en salsa con guisantes y patatas Fruta y pan	-DÍA 3- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur sabor y pan	-DÍA 4- Guiso de la abuela Filete de merluza a la naranja Fruta y pan
		Kcal:669 Prot:22 Lip:27 HC:74	Kcal:710 Prot:37 Lip:20 HC:88	Kcal:524 Prot:27 Lip:18 HC:61
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Sopa de picadillo Hamburguesa de pollo a la jardinera con patatas Fruta y pan	-DÍA 9- Judías pintas a la hortelana Filete de merluza a la italiana Fruta y pan	-DÍA 10- Arroz con tomate Albóndigas de Burguer meat mixta en salsa casera con calabacín y patatas Yogur sabor y pan	-DÍA 11- Crema de verduras Filete de bacalao rebozado con zanahoria baby Fruta y pan
	Kcal:603 Prot:39 Lip:24 HC:57	Kcal:577 Prot:31 Lip:17 HC:65	Kcal:829 Prot:33 Lip:28 HC:102	Kcal:561 Prot:19 Lip:21 HC:72
-DÍA 14- Lentejas con arroz Pechuga de pavo con jardinera de verduras Fruta y pan	-DÍA 15- Guisantes con patata y zanahoria Burger meat mixta al Strogonoff Gelatina de sabores y pan	-DÍA 16- Macarrones con tomate y queso rallado Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 17- Alubias con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Pollo asado con verduras Thai Flan de vainilla y pan
Kcal:651 Prot:33 Lip:22 HC:74	Kcal:768 Prot:58 Lip:33 HC:53	Kcal:607 Prot:32 Lip:14 HC:86	Kcal:621 Prot:23 Lip:20 HC:74	Kcal:620 Prot:35 Lip:18 HC:78
-DÍA 21- Crema de calabaza y quesito Lomo en salsa con daditos de calabacín Yogur sabor y pan	-DÍA 22- Garbanzos a la hortelana Bacalao en salsa de guisantes Fruta y pan	-DÍA 23- Patatas a la riojana Pollo asado con champiñones Yogur sabor y pan	-DÍA 24- Espirales a la boloñesa Filete de merluza al pil pil con patata al vapor Fruta y pan	-DÍA 25- Lentejas con verduras y arroz Tortilla francesa con Zanahoria Baby Fruta y pan
Kcal:552 Prot:25 Lip:20 HC:65	Kcal:821 Prot:45 Lip:37 HC:71	Kcal:585 Prot:31 Lip:23 HC:61	Kcal:665 Prot:33 Lip:18 HC:88	Kcal:577 Prot:26 Lip:16 HC:77
-DÍA 28- Coditos a la napolitana Filete de merluza con verduras Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 30- Crema parmentier Muslitos de pollo al limón con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 31- Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo adobada Natillas de vainilla y pan	
Kcal:434 Prot:19 Lip:18 HC:45	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87	Kcal:520 Prot:25 Lip:15 HC:73	Kcal:855 Prot:21 Lip:64 HC:117	

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.