



Maestra Emilia Zusa Infantil
Abril 2023
Ovolacteovegetariano

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 799 Glú 87 Líp 38 Pro 33

1° *Vainas con patatas

2° *Tofu con lechuga

Postre *Fruta Pan

4 Kcal 812 Glú 145 Líp 19 Pro 22

1° *Guisantes

2° *Arroz con tomate

Postre *Fruta Pan

5 Kcal 728 Glú 124 Líp 16 Pro 28

1° *Puré de verdura

2° *Alubias blancas

Postre *Fruta Pan

17 Kcal 845 Glú 106 Líp 39 Pro 20

1° *Menestra de verduras

2° *Croquetas de espinacas con ensalada de maíz

Postre *Yogur Pan

18 Kcal 824 Glú 66 Líp 26 Pro 43

1° *Patatas guisadas

2° *Seitan con verduras

Postre *Fruta Pan

19 Kcal 837 Glú 105 Líp 25 Pro 30

1° *Macarrones con tomate y queso

2° *Hamburguesa de soja con vegetales salteados

Postre *Fruta Pan

20 Kcal 901 Glú 115 Líp 34 Pro 38

1° *Lentejas con arroz integral

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Yogur bebible Pan

21 Kcal 651 Glú 76 Líp 28 Pro 25

1° *Puré de verduras

2° *Huevos con tomate

Postre *Fruta Pan

24 Kcal 905 Glú 94 Líp 35 Pro 39

1° *Espaguetis con tomate

2° *Tofu con ensalada

Postre *Fruta Pan

25 Kcal 701 Glú 105 Líp 18 Pro 31

1° *Crema de champiñones

2° *Alubias rojas con calabaza

Postre *Fruta Pan

26 Kcal 828 Glú 146 Líp 19 Pro 25

1° *Guisantes

2° *Arroz con verduras

Postre *Yogur Pan

27 Kcal 872 Glú 101 Líp 33 Pro 37

1° *Garbanzos con acelgas

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Fruta Pan

28 Kcal 690 Glú 88 Líp 28 Pro 21

1° *Ensalada con brotes de soja

2° *Crema de coliflor

Postre *Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado / Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta