

PLANING DE MENÚS CERRADOS 8 SEMANAS



semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º BORRAJAS CON PATATA	LENTEJAS A LA JARDINERA	ARROZ CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE	PASTA BOLOGNESE
2º HUEVOS RELLENOS C GAMBAS Y TOMATE NATU	POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS	PESCADO BLANCO AL HORNO	ALBÓNDIGAS S. ALMENDRA Y PATATA ASADA	PESCADO BLANCO EMPANADO CON LECHUGA
3º YOGURT DE SABORES	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA
MEDIAS SEMANALES		3-6 años:	7-12 años:	
		E 588,2 Kcal	E 771,7 Kcal	
		G 20,3 g	G 27,3 g	
		P 21,0 g	P 29,4 g	
		HC 79,0 g	HC 100,5 g	

semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º ACELGAS CON PATATA	ARROZ TRES DELICIAS	PURÉ DE CALABACÍN	GRABANZOS CON ESPINACAS	CANELONES DE CARNE
2º LOMO A LA RIOJANA CON ARROZ	HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL Y LECHUGA	PAVO ESTOFADO Y PATATA ASADA	PESCADO BLANCO REBOZADA C TOMATE NATU	PESCADO BLANCO PLANCHA C CHAMPIÑONES
3º FRUTA	FRUTA	YOGURT DE SABORES	FRUTA	FRUTA
PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA
MEDIAS SEMANALES		3-6 años:	7-12 años:	
		E 574,8 Kcal	E 737,9 Kcal	
		G 20,7 g	G 27,0 g	
		P 26,6 g	P 35,9 g	
		HC 69,7 g	HC 86,6 g	

semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º ENSALADA ARAGONESA	ARROZ CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS	LACITOS NAPOLITANA	ALUBIAS ESTOFADAS
2º TERNERA ESTOFADA CON PATATA ASADA	CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE NATURAL	ATÚN GUIADO CON ARROZ	PESCADO REBOZADO CON LECHUGA	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATE ASADO
3º FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS	FRUTA
PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA
MEDIAS SEMANALES		3-6 años:	7-12 años:	
		E 561,2 Kcal	E 714,0 Kcal	
		G 21,3 g	G 28,0 g	
		P 19,7 g	P 25,4 g	
		HC 71,4 g	HC 88,9 g	

semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º GUIANTES CON JAMÓN	ESPIRALES CON SALSA DE QUESO	BORRAJAS CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS AL CURRY	PAELLA
2º PESCADO BLANCO CON PATATAS FRITAS	LOMO HORNO CON VERDURITAS C LECHUGA	HAMBURGUESAS AVE PLANCHA C TOMATE ASADO	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE NATURAL	PESCADO REBOZADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
3º FRUTA	FRUTA	CUAJADA CON MIEL Y NUECES	FRUTA	FRUTA
PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA
MEDIAS SEMANALES		3-6 años:	7-12 años:	
		E 522,5 Kcal	E 693,5 Kcal	
		G 23,9 g	G 30,5 g	
		P 22,5 g	P 30,7 g	
		HC 53,8 g	HC 73,2 g	

semana 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º ALUBIAS CON VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	COL GRATINADA	JUDIAS VERDES CON SOFRITO Y JAMÓN	ESPAGUETI CARBONARA
2º TERNERA ESTOFADA CON ARROZ	HAMBURGUESA PESCADO CON TOMATE ASADO	PESCADO BLANCO EN S.VERDE Y PATATA ASADA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAÑ	PECHUGA S. CHAMPIÑONES Y LECHUGA
3º FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA

MEDIAS SEMANALES

3-6 años:

E	564,1	Kcal
G	19,9	g
P	24,2	g
HC	71,0	g

7-12 años:

E	706,7	Kcal
G	24,4	g
P	30,0	g
HC	90,5	g

semana 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS	MACARRONES MARINERA
2º	SALCHICHAS HORNO C S.TOMATE Y PATATA ASADA	CALAMAR ROMANA Y LECHUGA	TORTILLA DE QUESO CON CHAMPIÑONES	PESCADO BLANCO A LA PLANCHA Y PATATAS FRITAS	PECHUGA EMPANADA Y TOMATE NATURAL
3º	FRUTA	FRUTA	YOGURT DE SABORES	FRUTA	FRUTA
	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA

MEDIAS SEMANALES

3-6 años:

E	563,5	Kcal
G	24,8	g
P	22,9	g
HC	63,8	g

7-12 años:

E	727,4	Kcal
G	31,9	g
P	30,6	g
HC	81,4	g

semana 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	ESPIRALES BOLOGNESA	PURÉ DE CALABAZA	GARBANZOS CON CHORIZO	ARROZ CON TOMATE	BORRAJA CON PATATA
2º	PESCADO BLANCO REBOZADA C TOMATE NATU	SAN JACOBO CON LECHUGA	PESCADO BLANCO C S. DE PESTO Y PATATAS ASADA	HUEVOS ESCALFADOS CON PISTO	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ASADO
3º	FRUTA	FLAN	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA

MEDIAS SEMANALES

3-6 años:

E	561,8	Kcal
G	17,7	g
P	19,4	g
HC	80,0	g

7-12 años:

E	730,7	Kcal
G	23,3	g
P	25,4	g
HC	103,2	g

semana 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	LACITOS TRES DELICIAS	ACELGAS CON PATATA	ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS	RISOTTO DE SETAS	ENSALADA MIXTA
2º	HUEVOS RELLENOS CON GAMBAS Y LECHUGA	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON SETAS	PESCADO BLANCO EN Salsa DE YOGURT	PESCADO AZUL AL PAPILLOTE C VERDURITAS	PIZZA
3º	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA	PAN / AGUA

MEDIAS SEMANALES

3-6 años:

E	572,7	Kcal
G	23,7	g
P	22,7	g
HC	66,2	g

7-12 años:

E	721,0	Kcal
G	30,7	g
P	29,8	g
HC	80,3	g