

Calibración menú escolares

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Crema de verduras Fideuá de pescado fruta	Potaje de judías Lomo al horno con salsa manzana y cuscús fruta	Crema de calabaza Pollo a la jardinera con arroz Fruta	Potaje de verduras Pastel de pescado con salsa de tomate natural Fruta	Sopa de fideos Hamburguesas de ternera con salsa de zanahorias y puré de papas Yogur

kilocalorías	723	898	723	848	755
proteínas (gramos)	30	43	32	31	38
h. carbono gramos	120	103	122	112	98
lípidos gramos	16	36	13	34	24

Semana 2	Crema de guisantes y calabacines Arroz a la jardinera con pavo Fruta	Sopa maravilla Tortilla de papas con ensalada de atún Fruta	Crema de berros y judías Lenguado empanado con ensalada verde con quinoa y pasas Fruta	Potaje Canario Filete ruso con ensalada de tomate, millo y aceitunas Yogur	Caldo de papas Muslos de pollo al horno con verduras Fruta
-----------------	--	---	--	--	--

kilocalorías	783	877	786	717	735
proteínas (gramos)	25	24	38	35	28
h. carbono gramos	127	105	97	84	104
lípidos gramos	21	42	29	30	26

Semana 3	Puré de acelgas y verduras	Sopa de pollo	Crema de coliflor y batata	Potaje de verduras con judías	Crema de zanahoria y calabaza
	Lasaña de atún	merluza salsa de pimientos con sus papitas guisadas	Ropa vieja	Pollo asado con cuscús marroquí	Arroz 3 delicias con tortilla francesa
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

kilocalorías	841	710	811	867	831
proteínas (gramos)	30	32	34	3	24
h. carbono gramos	125	104	124	125	136
lípidos gramos	26	20	23	24	23

Semana 4	Sopa de fideos	Crema de brócoli y garbanzos	Estofado de lentejas y verdura	Crema de calabaza	Puré de berros
	Tiritas de pollo con ensalada de pepino y tomate	Pasta boloñesa	Atún en adobo con papas arrugadas	Paella Mediterránea	Albóndigas con salsa de tomate y papas guisadas
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	yogur

kilocalorías	762	851	864	831	762
proteínas (gramos)	44	31	55	23	47
h. carbono gramos	90	142	147	133	91
lípidos gramos	28	20	9	26	25