






















































## PREESCOLAR EL SOL - NOVIEMBRE 2016

MARTES					MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
Día 1					Día 2				Día 3				Día 4							
 <p style="text-align: center;"><b>DÍA FESTIVO</b></p>					Lentejas estofadas c/hortalizas 				Crema de calabaza 				Patatas Riojanas   							
					Tortilla francesa c/loncha de queso  				Hamburguesa (temera) en salsa jardinera c/zanahorias  				Fil. merluza a la Andaluza  							
					Lácteo y pan				Fruta de temporada				Lácteo y pan							
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar				
514	31.8	19.3	40.1		533	26.3	24.7	52.6	483	15.1	31.2	59								
Día 7					Día 8				Día 9				Día 10				Día 11			
Fideuá de pollo					Crema de verduras				Sopa de cocido  				Marmitako (con atún)  				Puré de verduras naturales			
Palometa en salsa 					Lomo de cerdo asado				Complemento  				Tortilla c/loncha de york  				F. pescadilla en salsa verde 			
Lácteo y pan					Fruta de temporada				Lácteo y pan				Fruta de temporada				Lácteo y pan			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar
536	17.8	25.9	72		488	24.5	28.6	41	500	21.1	18.4	63.3	482	25.6	18.5	47.3	440	15.6	27.3	51
Día 14					Día 15				Día 16				Día 17				Día 18			
Arroz con tomate					Lentejas estofadas c/hortalizas				Crema de verduras				Sopa de picadillo ave, pasta)   (caldo				Puré de verduras naturales			
Pollo al limón					Bacalao rebozado    				Solomillo de cerdo al ajillo con patatas fritas				Merluza al horno 				Tortilla española 			
Lácteo y pan					Fruta de temporada				Lácteo y pan				Fruta de temporada				Lácteo y pan			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar
530	21.7	18.5	69		554	19.1	37.2	62	431	25.1	22.9	30.2	476	20.7	18.4	57.6	432	18.8	23.7	45
Día 21					Día 22				Día 23				Día 24				Día 25			
Pasta c/tomate y queso   					Sopa de ave				Puré de calabacín 				Judías pintas estofadas c/verdura				Crema de espinacas 			
Fil. merluza al horno 					Garbanzos estofados c/chorizo  				Ch. de cerdo (deshuesada) al horno c/patatas fritas				Fil. limanda a la Andaluza  				Ternera asada			
Lácteo y pan					Fruta de temporada				Lácteo y pan				Fruta de temporada				Lácteo y pan			
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar
445	18.1	24.2	49		549	22.3	27.8	63	504	25.9	19.6	51.3	506	27.2	20.3	48.1	508	23.8	27.6	49
Día 28					Día 29				Día 30											
Lentejas estofadas c/verduras y hortalizas 					Crema de puerros 				Patatas marineras (c/merluza)  											
Lomitos de rosada  					Albóndigas  				Huevos Villarroy    											
Lácteo y pan					Fruta de temporada				Lácteo y pan											
Kcal	Lip	Prot.	Hcar		Kcal	Lip	Prot.	Hcar	Kcal	Lip	Prot.	Hcar								
512	26.3	23.7	48		521	21.6	33.9	51	485	24.1	19.8	50.2								