



Escuela Infantil "El Patito Feo" www.elpatitofeo.org

MENU DE SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelgas, tomate, judías verdes, guisantes, coliflor, apio, nabo, tomate con ternera</p> <p>VN: 173 Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g; F: 5,6g; L: 4,4g.</p>	<p>Puré de patata zanahoria puerro, acelga, judías verdes coliflor, <u>apio</u>, nabo, lechuga, guisante, cebolla calabacín y pavo</p> <p>V.N.: 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9G; F: 5,6g; L: 4,4g</p>	<p>Crema de patatas, zanahoria, puerro, acelgas, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo guisantes con ternera y lentejas</p> <p>V.N. 193,8Kcal; P: 13,7g; HC: 28,9g; F: 9g; L: 6,8g.</p>	<p>Puré de patata zanahoria, puerro, acelgas, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisantes, lechuga tomate arroz y <u>merluza</u>.</p> <p>V.N.: 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; F: 5,9g; L: 21,3g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, calabacín, lechuga, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, ternera y <u>huevo</u></p> <p>V.N.: 177Kcal; P: 10,7g; HC: 21g; F: 5,6g; L: 6,2g</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, calabacín, cebolla, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, con pavo y lentejas</p> <p>V.N: 193Kcal; P: 13,7g; HC: 28,9g; F: 9g; L: 6,8g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, puerro, judía verde, tomate, lechuga, calabacín con ternera.</p> <p>V.N.: 173 Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g; F: 5,6g; L: 4,4g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judías verdes, coliflor, <u>apio</u>, nabo, cebolla, guisante con pollo y garbanzos</p> <p>V.N.: 235,2Kcal; P: 13,8g; HC: 28,9g; F: 8,8g; L: 5,5g</p>	<p>Crema de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín, cebolla, coliflor, apio, nabo, guisante, lechuga y arroz con <u>merluza</u>.</p> <p>V.N 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; F: 5,9g; L: 21,3g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, tomate, pollo y <u>huevo</u></p> <p>V.N: 177Kcal; P: 10,7g; HC: 21g; F: 5,6g; L: 6,2g</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, calabacín, coliflor, <u>apio</u>, nabo, judía verde, guisantes, lechuga con ternera</p> <p>V.N: 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g; F: 5,6g; L: 4,4g</p>	<p>Crema de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, cebolla, calabacín, tomate con pavo.</p> <p>VN: 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g; F: 5,6g; L: 4,4 g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, coliflor, <u>apio</u>, nabo, judía verde, guisante con ternera y lentejas</p> <p>VN: 193,8 Kcal; P: 13,7g; HC: 28,9g; F: 9g; L: 6,8g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, lechuga, calabacín, tomate con arroz y <u>merluza</u></p> <p>VN: 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; F: 5,9g; L: 21,3g .</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, coliflor, <u>apio</u>, nabo, judía verde, guisante, lechuga, calabacín con ternera y <u>huevo</u></p> <p>VN: 177Kcal; P: 10,7g; HC: 21g; F: 5,6g; L: 6,2g.</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, lechuga, tomate, calabacín con pavo y lentejas</p> <p>VN: 177Kcal; P: 10,7g; HC: 21g; F: 5,6g; L: 6,2g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, calabacín, cebolla, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante con ternera.</p> <p>VN: 193Kcal; P: 13,7g; HC: 28,9g; F: 9g; L: 6,8g</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, calabacín, coliflor, <u>apio</u>, nabo, judía verde guisante, lechuga con pollo y garbanzos.</p> <p>V.N.: 173Kcal: P: 9,7g; HC: 20,9; F: 5,6g; L: 4,4g</p>	<p>Crema de patata, zanahoria, puerro, acelga, judía verde, tomate, coliflor, <u>apio</u>, nabo, guisante, arroz con <u>merluza</u>.</p> <p>VN: 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; F: 5,9g; L: 21,3g .</p>	<p>Puré de patata, zanahoria, puerro, acelga, coliflor, <u>apio</u>, nabo, judía verde, guisante, lechuga, cebolla, calabacín, <u>huevo</u> y pollo</p> <p>VN: 451g; P: 16,3g; HC: 48,4g; L: 21g; F: 3,4g</p>

E (energía); P(proteína); HC (hidrato de carbono); L (lípidos) y F (fibra)

