MENÚ ESCUELA INFANTIL U. C. AMPROS julio 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 602 *Kcal* 22,73 *Gr* 0,00 *AGS* 18,54 *Prot* 77,66 *HC* Crema de calabacin Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**2** 634 *Kcal* 10,34 *Gr* 0,00 *AGS* 32,52 *Prot* 104,86 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Albóndigas de pescado con tomate y patatas 1-7T-3T-4-14 Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**3** 690 *Kcal* 11,05 *Gr* 0,00 *AGS* 40,74 *Prot* 105,30 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Hamburguesa de ternera salsa española con patata 1-9T-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
6 656 *Kcal* 13,26 *Gr* 0,00 *AGS* 40,77 *Prot* 94,32 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Albóndigas de pescado con tomate y arroz 1-7T-3T-4-14 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**7** 668 *Kcal* 18,45 *Gr* 0,00 *AGS* 18,90 *Prot* 102,55 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Tortilla de patata con calabacín encebollado 3 Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**8** 639 *Kcal* 11,37 *Gr* 0,00 *AGS* 39,04 *Prot* 76,50 *HC* Garbanzos eco de León estofados Estofado de pavo a la jardinera Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**9** 797 *Kcal* 10,47 *Gr* 0,00 *AGS* 31,69 *Prot* 162,37 *HC* Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con calabacín 1-4-6T-10T Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**10** 515 *Kcal* 16,75 *Gr* 0,00 *AGS* 18,78 *Prot* 75,67 *HC* Crema de verduras Tortilla francesa con salsa de tomate casera 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
13 1.013 *Kcal* 50,79 *Gr* 0,00 *AGS* 63,99 *Prot* 99,29 *HC* Alubias ecológicas estofadas Muslo de pollo al chimichurri con patata panadera 9-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**14** 797 *Kcal* 10,47 *Gr* 0,00 *AGS* 31,69 *Prot* 162,37 *HC* Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con calabacín 1-4-6T-10T Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**15** 602 *Kcal* 22,73 *Gr* 0,00 *AGS* 18,54 *Prot* 77,66 *HC* Crema de calabacin Tortilla de patata con pisto de verduras 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**16** 634 *Kcal* 10,34 *Gr* 0,00 *AGS* 32,52 *Prot* 104,86 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Albóndigas de pescado con tomate y patatas 1-7T-3T-4-14 Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**17** 690 *Kcal* 11,05 *Gr* 0,00 *AGS* 40,74 *Prot* 105,30 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Hamburguesa de ternera salsa española con patata 1-9T-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
20 656 *Kcal* 13,26 *Gr* 0,00 *AGS* 40,77 *Prot* 94,32 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Albóndigas de pescado con tomate y arroz 1-7T-3T-4-14 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**21** 668 *Kcal* 18,45 *Gr* 0,00 *AGS* 18,90 *Prot* 102,55 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Tortilla de patata con calabacín encebollado 3 Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**22** 639 *Kcal* 11,37 *Gr* 0,00 *AGS* 39,04 *Prot* 76,50 *HC* Garbanzos eco de León estofados Estofado de pavo a la jardinera Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**23** 797 *Kcal* 10,47 *Gr* 0,00 *AGS* 31,69 *Prot* 162,37 *HC* Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con calabacín 1-4-6T-10T Yogurt natural Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**24** 515 *Kcal* 16,75 *Gr* 0,00 *AGS* 18,78 *Prot* 75,67 *HC* Crema de verduras Tortilla francesa con salsa de tomate casera 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuete 6-Soja 7-Leche 8-Frutos Secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sesamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos

GUARNICIÓN (g)

depersonas
cocinando con sentido

MENU INFANTIL JULIO 2024

depersonas
cocinando con sentido

EQUIVALENCIA DE LA NUMERACIÓN DE ALÉRGENOS

Menú supervisado por el departamento de nutrición de Ampros

ampros
creando oportunidades para las personas

DEPERSONAS
Av. Virgen del Mar 21, 39012 – Santander (CANTABRIA)
Tel. 942 338599 Fax 942 333388 Web: www.ampros.org E-mail: empleo@ampros.org
(AMPROS) ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EN 1970