MENÚ ESCUELA INFANTIL UC

Ampros

marzo 2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 796 *Kcal* 26,13 *Gr* 0,00 *AGS* 48,01 *Prot* 119,60 *HC* Pasta integral con salsa de tomate y queso 1-7-3T-6T-10T Salmón en salsa de cítricos con calabaza 4-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**3** 350 *Kcal* 4,51 *Gr* 0,00 *AGS* 9,20 *Prot* 96,74 *HC* Crema de verduras Tortilla francesa con salsa de tomate casera 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**4** 529 *Kcal* 8,15 *Gr* 0,00 *AGS* 24,35 *Prot* 96,17 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Albónidgas de merluza y salmón en salsa de verdura 1-4-5T-6T-8T-11T Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**5** 806 *Kcal* 33,55 *Gr* 0,00 *AGS* 52,34 *Prot* 73,48 *HC* Crema de zanahoria Pollo al ajillo con patatas Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**6** 679 *Kcal* 22,32 *Gr* 0,00 *AGS* 28,28 *Prot* 83,07 *HC* Alubias ecológicas estofadas Tortilla de patata 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
9 572 *Kcal* 9,88 *Gr* 0,00 *AGS* 32,67 *Prot* 82,70 *HC* Crema de verduras Estofado de pavo con verduras Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**10** 750 *Kcal* 21,18 *Gr* 0,00 *AGS* 44,93 *Prot* 99,73 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Salmón en salsa de puerros y eneldo con calabaza 4-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**11** 523 *Kcal* 8,81 *Gr* 0,00 *AGS* 14,34 *Prot* 161,78 *HC* Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salsa de tomate casera 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**12** 583 *Kcal* 9,96 *Gr* 0,00 *AGS* 37,37 *Prot* 83,31 *HC* Garbanzos eco de León estofados Merluza en salsa verde con calabacín 4 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**13** 464 *Kcal* 21,08 *Gr* 0,00 *AGS* 16,66 *Prot* 50,04 *HC* Sopa de carne con fideo integral 1-6T-10T Tortilla de patata 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
16 630 *Kcal* 16,44 *Gr* 0,00 *AGS* 45,85 *Prot* 77,87 *HC* Alubias ecológicas estofadas Merluza en salsa de tomate casera con piperrada 4 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**17** 859 *Kcal* 40,23 *Gr* 0,00 *AGS* 52,51 *Prot* 90,97 *HC* Crema de verduras Muslo de pollo al chimichurri con patata panadera 12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**18** 711 *Kcal* 21,79 *Gr* 0,00 *AGS* 28,61 *Prot* 104,04 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Tortilla de patata 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**19** 364 *Kcal* 3,46 *Gr* 0,00 *AGS* 9,29 *Prot* 167,19 *HC* Crema de calabaza Albóndigas de merluza y salmón marinera con patata 1-4-5T-6T-8T-10T-11T Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**20** 788 *Kcal* 28,85 *Gr* 0,00 *AGS* 37,38 *Prot* 128,43 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Hamburguesa de ternera con verduras y patatas Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
23 572 *Kcal* 9,68 *Gr* 0,00 *AGS* 31,56 *Prot* 82,53 *HC* Crema de zanahoria Estofado de pavo con verduras Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**24** 737 *Kcal* 19,42 *Gr* 0,00 *AGS* 45,10 *Prot* 100,07 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Salmón en salsa de cítricos con calabaza 4-12 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**25** 570 *Kcal* 21,21 *Gr* 0,00 *AGS* 18,45 *Prot* 74,29 *HC* Crema de verduras Tortilla de patata 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**26** 559 *Kcal* 9,01 *Gr* 0,00 *AGS* 39,23 *Prot* 76,61 *HC* Alubias ecológicas estofadas Merluza en salsa verde con calabacín 4 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**27** 477 *Kcal* 8,65 *Gr* 0,00 *AGS* 17,51 *Prot* 139,89 *HC* Pasta integral con salsa de tomate casera 1-3T-6T-10T Tortilla francesa con salsa de tomate casera 3 Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T
30 878 *Kcal* 30,06 *Gr* 0,00 *AGS* 66,57 *Prot* 93,00 *HC* Lentejas eco de León estofadas 1T Muslo de pollo al horno con pisto de verduras Yogurt natural 7 Ración de pan 1-5T-6T-8T-11T	**31** 475 *Kcal* 7,26 *Gr* 0,00 *AGS* 31,34 *Prot* 80,26 *HC* Crema de calabacin Merluza en salsa de tomate casera con patatas 4 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