

Lunes

DÍA NO LECTIVO

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Cinta de lomo en salsa c/cachelos
Pork loin in sauce & potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

786 Kcal 20g Prot 34,8g Lip 127,4g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

Crema reina de puerros(patata,puerro y zanah)
Cream

Albóndigas (burgermeat) ternera a la jard. c/patat.
Burgermeat & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

747 Kcal 47g Prot 33,2g Lip 78,2g Hc
Cena Sug: Arroz 3 delicias

Arroz al horno c/verd. y carne
Baked rice

F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

709 Kcal 34,2g Prot 22,3g Lip 90,9g Hc
Cena Sug: Rotti de pavo c/zanahorias

Crema de calabaza y calabacín(calabaza,calabacín y patata)
Pumpk & zuch cream

Pollo guisado c/guarnición arroz blanco
Stewed chicken & white rice with garnish

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

737 Kcal 66g Prot 49,6g Lip 77g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

Judias verd. c/jamón
Green beans w/ham

Surfers de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

636 Kcal 18,8g Prot 39,9g Lip 45,4g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Macarrones con tomate y chorizo
Pasta with tomato sauce and chorizo

F. de merluza c/verd. mediterráneas
Fish fillet & veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

690 Kcal 35,2g Prot 25,8g Lip 75,4g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils

Hamb. (burgermeat) ternera a la jard.
Burger Meat

Pan y Fruta
Bread & Fruit

714 Kcal 50,7g Prot 32g Lip 66,1g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

Miércoles

Guiso de patatas con verduras
Stew with vegetables

Hamburguesa (burgermeat) ternera en salsa de tomate
Burgermeat in tomato sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

635 Kcal 38,4g Prot 32,2g Lip 62,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de acelgas y calabaza
Cream

P. pollo villaroy c/patat.
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

1167 Kcal 27,3g Prot 24,9g Lip 187,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Lentejas ecol. a la jardinera (patata,pimientos,cebolla)
Stewed ecol. lentils

Salchich.pavo en salsa c/dados de zanahoria
Sausage in sauce & Carrots

Pan y Fruta
Bread & Fruit

606 Kcal 218,5g Prot 43,4g Lip 406,4g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de calabacín y zanahoria c/picatostes
Cream of zucchini w/cROUTONS

Estofado de ternera c/cachelos
Stew of veal & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

590 Kcal 24,9g Prot 21,9g Lip 67,1g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado



Jueves

Lentejas ecol. a la madrileña
Stewed ecol. lentils

Tortilla fr. jamón c/rod. tomate
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

780 Kcal 26,2g Prot 7,9g Lip 66,2g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Espaguetis a la boloñesa
Bologn. pasta

Tortilla de patata c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

674 Kcal 11,7g Prot 29,8g Lip 79,1g Hc
Cena sug.: Verdura reh. gratinada

Sopa de ave con lluvia
Soup

Magro estofado c/tomate y patata cuadro
Pork with tomato & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

739 Kcal 183g Prot 80,5g Lip 62,9g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Fideua alicantina
Alicante pasta

Formas de merluza c/zanahoria
Forms of hake & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

765 Kcal 22,7g Prot 44,9g Lip 86,2g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras



Viernes

Coditos al gratén
Cheese pasta

F. de merluza c/zanahoria
Fish fillet & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

738 Kcal 36,8g Prot 28,4g Lip 80,5g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Alubias blancas ecológicas estof. (patata,cebolla,ajo,pimientos)
Stewed beans

F. de merluza c/daditos de calabacin
Fish fillet & Zucchini

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

759 Kcal 47,4g Prot 27,9g Lip 68,8g Hc
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

Patatas a la castellana
Stewed potatoes

Croquetas de bacalao a la casera c/ensalada
croquettes & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

806 Kcal 49,9g Prot 24,7g Lip 168,2g Hc
Cena sug.: Jamonitos de pollo c/verd

Jud. pint. ecológicas estof. c/verd
Stewed ecological beans

Tortilla españ c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

676 Kcal 27,8g Prot 27,7g Lip 69g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 6 a 9 años
por Yaritza Clemente Alcántara
Departamento de Nutrición