

Lunes

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición

Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



5

Macarrones gratin. con queso
Pasta with cheese

Fil. merluza alicantina c/zanahoria
Fish fillet & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

701 Kcal 31,9g Prot 28,8g Lip 70g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

6

Crema de verduras
Cream of vegetables

F.sajonia en su jugo c/patatas
Sajonia fillet & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

819 Kcal 30,4g Prot 38,5g Lip 79,4g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

7

Sopa de picadillo con estrellitas
Soup

Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

660 Kcal 24g Prot 33,2g Lip 73,1g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

8

Judias bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,ce la y ajo)
White beans with vegetables

Croquetas de bacalao c/ensalada
croquettes & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

672 Kcal 17,9g Prot 20,9g Lip 69,1g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

9

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Pollo al horno con salsa de queso y calabacin
Baked chicken with cheese and zucchini

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

686 Kcal 35,6g Prot 22,4g Lip 84,3g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

12

FESTIVO

13

Fideuá de carne y verdura
Fideua with meat and veg

Tortilla francesa de atún c/Ensal. maiz
Tuna omelette & Lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

666 Kcal 28,7g Prot 24,2g Lip 77,1g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verd.

14

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

694 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

15

Patatas guisadas con hortalizas
Stewed potatoes

Alb. merl. en sals. marin.
Hake meatballs

Pan y Fruta
Bread & Fruit

682 Kcal 22,7g Prot 23,6g Lip 88,2g Hc
Cena sug.: Estofado de carne

16

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Cinta de lomo al horno c/rod. tomate
Pork loin & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

633 Kcal 23,6g Prot 32g Lip 90,2g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

19

Día Internacional del cáncer de mama

Espaguetis al gratén
Pasta with cheese

Rodaja de merluza c/rod. tomate
Slice of hake & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

649 Kcal 26g Prot 13,7g Lip 96,2g Hc
Cena sug.: F. cerdo en salsa

20

Crema reina (con puerro,patata y zanah)
Cream

Pollo al chilindrón
Stewed chicken

Pan y Fruta
Bread & Fruit

715 Kcal 38,8g Pr 30,3g Lip 70,6g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

21

Arroz con verduras y pavo
Rice with vegetables and chicken

Tortilla española c/ensalada
Spanish omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

758 Kcal 24g Prot 30,1g Lip 92,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

22

Judias blancas eco. estilo pueblo
White beans with vegetables

Magro con tomate c/patatas
Pork with tomato & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

751 Kcal 37,4g Prot 36,4g Lip 66,9g Hc
Cena Sug.: Tortilla de queso con ensalada

23

Sopa de ave con lluvia
Soup

Hamburguesa de ternera c/verd.
Burger Meat & vegetable

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

672 Kcal 21,4g Prot 35,1g Lip 71,1g Hc
Cena sug.: Pescado en salsa c/verduras

26

Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

827 Kcal 27,1g Prot 20,2g Lip 53,6g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

27

Coditos a la boloñesa
Bolognesa pasta

Fil. merluza en salsa de pimientos
Fish fillet in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

698 Kcal 10,9g Prot 36,4g Lip 70,8g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

28

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

694 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

29

Estofado de pat. c/verd.
Stewed pot. w/veg.

Fil. de lacón a la gallega c/ensalada
Lacon & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

684 Kcal 34,8g Prot 11,9g Lip 78,8g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

30

Puré de calabacín y zanahoria
Cream of zucchini and carrot

Ragout de pavo estofado c/patatas
Turkey ragout & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

759 Kcal 41,7g Lip 72,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera