

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



PREVENTION



**Coditos al pomodoro** 14  
Pasta with tomato  
**Burger Meat (albóndigas) de ternera/pollo en salsa c/Jard.**  
Meatballs & Vegetables  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
638 Kcal 23g Prot 34,6g Lip 66,9g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

**Lentejas ecológicas a la riojana** 21  
Eco. lentil stew  
**Tortilla de patata c/rod. tomate**  
Omelette & tomato  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
740 Kcal 30,2g Prot 35,8g Lip 66,8g Hc  
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

**Judías verdes rehogadas** 28  
Sauteed green beans  
**Cinta de lomo al horno c/patatas**  
Pork loin & potato  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
720 Kcal 24,7g Prot 36,9g Lip 99,4g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Crema de verduras(zanahoria, judía verde y calabacín)** 9  
Cream of vegetables  
**Hamburguesa (burger meat) de ternera con patatas**  
Burger Meat & potato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
733 Kcal 25,5g Prot 32,2g Lip 87,5g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verduras

**Judías verdes rehog.** 14  
Sauteed green beans  
**Estofado de ternera c/patatas**  
Stew of veal & potato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
647 Kcal 25,6g Prot 27,2g Lip 67g Hc  
Cena sug.: Pollo con verduritas

**Macarrones a la napolitana** 22  
Neapolitan pasta  
**Merluza en salsa verde c/verduritas**  
Fish in green sauce  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
720 Kcal 25g Prot 20g Lip 75g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

**Espaguetis con queso** 29  
Pasta with cheese  
**Albóndigas de pescado en salsa con verduritas**  
Fishballs with vegetables  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
730 Kcal 25,3g Prot 24,9g Lip 91,3g Hc  
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

**Patatas guisadas con hortalizas** 9  
Stewed potatoes  
**Tortilla francesa de jamón c/ensalada**  
Omelette & salad  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
784 Kcal 13,3g Prot 12g Lip 75g Hc  
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

**Arroz blanco con tomate** 16  
Rice with tomato  
**Rodaja de merluza c/rod. tomate**  
Slice of hake & tomato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
811 Kcal 19,7g Prot 35,5g Lip 98,9g Hc  
Cena sug.: tortilla de calabacín c/ensalada

**Sopa de ave con lluvia** 23  
Soup  
**Magro en salsa con patata,zanahoria y guisantes**  
Pork in sauce  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
800 Kcal 35g Prot 25g Lip 79g Hc  
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

**Sopa de cocido con fideos** 30  
Soup  
**Cocido comp. (garbanzo,pollo,chor,verd)**  
Stewed  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
794 Kcal 33,4g Prot 21,3g Lip 108g Hc  
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

**Sopa de estrellitas** 10  
Soup  
**Ragout de pavo con jardinera**  
Turkey ragout with veg.  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
689 Kcal 32,5g Prot 24,4g Lip 74,1g Hc  
Cena sug.: Filete de cerdo en salsa

**Sopa de cocido con fideos** 17  
Soup  
**Cocido comp. (garbanzo,pollo,chor,verd)**  
Stewed  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
794 Kcal 33,4g Prot 21,3g Lip 108g Hc  
Cena sug.: Pavo al horno con verduras

**Puré de hortalizas (judía verde, zanahoria y calabacín)** 24  
Cream of vegetables  
**Muslitos de pollo asados en salsa c/patatas**  
Chicken drumsticks in sauce & potato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
794 Kcal 26,5g Prot 39,6g Lip 75,6g Hc  
Cena sug.: Huevo cocido con tomate.

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

**Judías bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)** 11  
White beans with vegetables  
**Merluza en salsa marinera**  
Hake fillet in green sauce  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
777 Kcal 37,8g Prot 22,1g Lip 65g Hc  
Cena sug.: Pollo asado con verduras

**Patatas estofadas con verduras** 18  
Stewed potatoes  
**Pollo a la milanese c/Lechuga y maíz**  
Breaded chicken & Lettuce and corn  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
724 Kcal 41,5g Prot 21,8g Lip 84,3g Hc  
Cena Sug: Pescado blanco c/zanahorias

**Arroz con salsa de tomate** 25  
Rice with tomato  
**Burger Meat (hamburguesa) de ternera/pollo c/Jardinera**  
Burgermeat & Vegetables  
**Pan y Yogurt**  
Bread & Yogurt  
763 Kcal 22,7g Prot 35,5g Lip 96,9g Hc  
Cena sug.: Pavo en salsa c/ensalada