

Lunes

2

FESTIVO



9

FESTIVO



MADRID

16

Crema de puerros y zanah. *Veg. cream*

Lacón en salsa riojana *Lacon in sauce*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

575 Kcal 28,2g Prot 13,5g Lip 66,4g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

23

Estofado de patatas con carne *Stew potatoes with meat*

Filete de merluza c/ensalada *Hake fillet & salad*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

587 Kcal 35,7g Prot 22,4g Lip 57,5g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

30

Arroz con salsa de tomate *Rice with tomato*

Salchichas de pavo en su jugo c/Ensal. maiz *Sausage & Lettuce and corn*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

731 Kcal 20,8g Prot 29,7g Lip 91,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

3

Macarrones grat. c/queso *Gratin pasta with cheese*

F.merluza c/rodaja de tomate *Fish fillet & tomato*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

604 Kcal 36,7g Prot 19,8g Lip 65,9g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

10

Menestra de verduras *Vegetable stew*

Cinta de lomo al horno c/patatas *Pork loin & potato*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

598 Kcal 15,7g Prot 33,8g Lip 85,3g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

18

Lentejas eco a la castellana *Stewed eco. lentils*

Tortilla francesa de atún c/rod. tomate *Tuna omelette & tomato*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

674 Kcal 29,3g Prot 24,2g Lip 61,8g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

24

Sopa de cocido con fideos *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



Miércoles

3

Alubias blancas eco. estof. con verd. *Stewed beans*

Tortilla española c/zanahoria *Spanish omelette & Carro*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

776 Kcal 28,1g Prot 31,6g Lip 80,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

11

Estofado de patatas con verduras *Stew with vegetables*

Pollo a la milanesa c/zanahoria *Breaded chicken & Carro*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

615 Kcal 32,4g Prot 18,2g Lip 75g Hc
Cena sug.: Carne asada c/verduras

18

Sopa de estrellitas *Soup*

Muslitos de pollo encebollados c/patatas *Chicken drumsticks with onion & potato*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

810 Kcal 18,5g Prot 39,3g Lip 84,3g Hc
Cena sug.: Huevos con ensalada

25

Crema reina (con puerro,patata y zanah) *Cream*

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

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

610 Kcal 26,6g Prot 23,1g Lip 67,1g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.



Jueves

5

Crema parmentier(patata,calabacín y puerro) *Parmentier cream*

Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/cachelu *Meatballs & potatoes*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

665 Kcal 20,7g Prot 31g Lip 80,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

12

Sopa de cocido con fideos *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.: Tortilla francesa de queso c/ensal

19

Coditos con tomate y queso *Pasta with tomato and cheese*

Sardinillas en aceite c/ensalada *Sardines & salad*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

511 Kcal 10,7g Prot 18,3g Lip 71,8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

26

Pasta al gratén *Gratin Pasta*

Hamburguesa de ternera c/Jard. *Burger Meat & Veg.*

Pan y Fruta *Bread & Fruit*

666 Kcal 21g Prot 33g Lip 77,5g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

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

Viernes

6

DIA DE LA INDIA

Arroz al curry *Curry rice*

Pollo al estilo hindú c/verd. *Indian style chicken & vegetables*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

487 Kcal 33,4g Prot 28,5g Lip 82,9g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

13

Paella mixta de carne y verd. *Rice w/meat and veg.*

Filete de merluza c/ensalada *Hake fillet & salad*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

756 Kcal 46,1g Prot 26,2g Lip 82,9g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

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

Ragout de ternera con verduras *Veal ragout*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

522 Kcal 32,9g Prot 18g Lip 49,1g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

27

Lentejas ecológicas estofadas *Eco. lentil stew*

Tortilla de patata c/rod. tomate *Omelette & tomato*

Pan y Yogur *Bread & Yogurt*

784 Kcal 30,2g Prot 35,1g Lip 78g Hc
Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada

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