



**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**



HAPPY NEW YEAR

**2021**

QUERIDOS REYES MAGOS



11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

**Pasta al pomodoro**

Pasta with tomato

**Croquetas de bacalao c/ensalada de lechuga y zanahoria**

croquettes & Carrot

**Pan y Yogur**

665 Kcal 31,5g Prot 21,8g Lip 58,3g Hc

Cena sug.: Fil. ternera con jardinera

**Crema reina (con puerro, patata y zanahoria)**

Cream

**Magro en su jugo con patatas**

Lean pork in sauce with potatoes

**Pan y Fruta**

710 Kcal 17,2g Prot 26,3g Lip 92,7g Hc

Cena sug.: Pollo con patatas

**Arroz con verduras y pavo**

Rice with vegetables and turkey

**Tortilla fr. jamón c/rod. tomate**

Omelette & tomato

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

750 Kcal 22,5g Prot 36,3g Lip 77,1g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**Fideuá de verduras**

Noodle paella

**Ragout de pavo a la jarra**

Turkey ragout with vegetables

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

744 Kcal 43g Prot 25,7g Lip 75,9g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de carne

**Judias verdes rehog.**

Sauteed green beans

**Filete de merluza c/ensalada**

Hake & salad

**Pan y Yogur**

Bread & Yogurt

599 Kcal 24,7g Prot 29,1g Lip 68,3g Hc

Cena Sug: Pescado blanco c/arroz saltado

**Lentejas ecológicas**

estofadas(pimiento,cebolla,patata)

Stewed eco. lentils

**F. de merluza c/verd.**

Fish fillet & vegetables

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

772 Kcal 27,4g Prot 20,7g Lip 58,7g Hc

Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada

**Sopa de ave con fideos**

Ave soup with noodle

**Hamburguesa(burgermeat) de ternera en salsa de tomate**

Burgermeat in tomato sauce

**Pan y Yogur**

Bread & Yogurt

608 Kcal 28,8g Prot 21,3g Lip 67,9g Hc

Cena Sug: Pescado blanco c/arroz saltado