



Lunes 

1

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta

Merluza a la romana c/zanahoria
Breaded fish & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

792 Kcal 35,3g Prot 30,9g Lip 83,7g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Martes 

2

Crema de zanah. y acelgas
Carrot and chard cream

Pollo al ajillo
Garlic chicken

Pan y Fruta
Bread & Fruit

611 Kcal 35,9g Prot 18,9g Lip 66,9g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

Miércoles 

3

DIA MUNDIAL CONTRA EL CANCER

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

Jueves 

4

Paella de verduras
Rice with vegetables

Fil.sajonia en salsa c/rod.tomate
Fillet of saxony with tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

627 Kcal 26,1g Prot 21,6g Lip 78,9g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Viernes 

5

Judias blancas eco estofadas con verd
White beans with vegetables

Tortilla de patata c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

652 Kcal 24,6g Prot 29,7g Lip 62,7g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

8

Coditos al pomodoro
Pasta with tomato

F. de merluza c/Menestra de verduras
Fish fillet & Vegetable stew

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

796 Kcal 39g Prot 33,8g Lip 79,1g Hc
Cena Sug: Filete de ternera c/patatas

9

Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

Tortilla francesa de atún c/zanahoria
Tuna omelette & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

694 Kcal 31,2g Prot 32,1g Lip 61,6g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

10

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes

Filete de rosada c/rod. tomate
Fresh fish fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

761 Kcal 17,3g Prot 39,2g Lip 78,4g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

11

Puré de hortalizas
Cream of vegetables

Hamburguesa de ternera c/Ensal. maiz
Burger Meat & Lettuce and corn

Pan y Fruta
Bread & Fruit

664 Kcal 25,8g Prot 28,5g Lip 77,5g Hc
Cena sug.: Huevos con ensalada

12

Sopa de letras
Soup

Estofado de pavo con verduras
Turkey stew

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

656 Kcal 41,6g Prot 26,4g Lip 61g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

15

DIA INTERN DEL CANCER INFANTIL

Arroz a la griega (salchicha y verduras)
Greek rice

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

856 Kcal 16g Prot 18,5g Lip 80,5g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

16

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

594 Kcal 25,2g Prot 16,5g Lip 75,8g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

17

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Escalope de pollo c/patatas
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

713 Kcal 38g Prot 24,4g Lip 77,8g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa con queso

18

Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese

F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

632 Kcal 25,8g Prot 21,4g Lip 74,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

19

FESTIVO

20

FESTIVO

21

Crema de verduras
Cream of vegetables

Cinta de lomo adobada al horno c/patatas
Tenderloin & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

702 Kcal 24,3g Prot 32,9g Lip 83,3g Hc
Cena sug.: Pescado al horno c/arroz

22

Sopa de ave con estrellitas
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

702 Kcal 24,3g Prot 32,9g Lip 83,3g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

23

Lentejas ecológicas a la casera
Ecological lentil with ve

Croquetas de bacalao c/Ensal. maiz
croquettes & Lettuce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

648 Kcal 23,2g Prot 22,7g Lip 78,1g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

24

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Pollo asado 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 en salsa c/zanah



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 6 a 9 años por María Gabriela Gallego Iradi