

**Lunes**

**1**  
**Patatas guisadas con carne**  
*Steved pot. w/meat*  
**Merluza al huevo c/verd.**  
*Fish fillet & vegetables*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 682 Kcal 29,9g Prot 31,5g Lip 65,8g Hc  
**Cena sug.: Ternera asada c/verduritas**

**Martes**

**2**  
**Fideuá de verduras**  
*Noodle paella*  
**Tortilla de patata guisada**  
*Omelette*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 758 Kcal 10,6g Prot 33,4g Lip 91,2g Hc  
**Cena sug.: Pollo con verduritas**

**Miércoles**

**3**  
**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/zanahorias**

**Jueves**

**4**  
**Día mundial de la obesidad**  
**Arroz con salsa de tomate**  
*Rice with tomato*  
**F. de merluza c/Jard.**  
*Fish fillet & Veg.*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 778 Kcal 30,9g Prot 27,3g Lip 98,5g Hc  
**Cena sug.: F. cerdo en salsa**

**Viernes**

**5**  
**Judias verdes rehog.**  
*Sauteed green beans*  
**Caldereta de ternera c/patatas**  
*Beef stew & potato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 740 Kcal 39,3g Prot 32,3g Lip 66,6g Hc  
**Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín**

**8**  
**Macarrones grat. c/queso**  
*Gratin pasta with cheese*  
**F. de merluza c/verd.**  
*Fish fillet & vegetables*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 713 Kcal 36g Prot 26,3g Lip 76,1g Hc  
**Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado**

**9**  
**Crema reina (con puerro,patata y zanah)**  
*Cream*  
**Pollo al chilindrón c/zanahoria**  
*Stewed chicken & Carrot*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 688 Kcal 34g Prot 32,2g Lip 50,1g Hc  
**Cena sug.: pescado blanco a la jardinera**

**10**  
**Arroz con verduras y pavo**  
*Rice with vegetables and turkey*  
**Tortilla española c/Ensal. maiz**  
*Spanish omelette & Lettuce and corn*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 822 Kcal 28,1g Prot 32,4g Lip 98,3g Hc  
**Cena sug.: Fil. ternera con zanah.**

**11**  
**Judias blancas eco. estilo pueblo**  
*White beans with vegetables*  
**Lacón en salsa riojana c/verd.**  
*Lacon in sauce & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 627 Kcal 29,3g Prot 22,2g Lip 54g Hc  
**Cena sug.: Fil. Pescado al horno c/verd.**

**12**  
**Sopa de ave con lluvia**  
*Soup*  
**Bocaditos de raba c/rod. tomate**  
*Squid bites & tomato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 634 Kcal 18,4g Prot 22,2g Lip 83g Hc  
**Cena sug.: Tortilla francesa con queso**

**15**  
**Menestra rehogada**  
*Vegetable stew*  
**Salchichas de pavo en su jugo c/Puré de patata**  
*Sausage & Mashed potato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 580 Kcal 17,7g Prot 33,2g Lip 48,5g Hc  
**Cena sug.: Calabacín relleno de verd.**

**16**  
**Lentejas ecológicas estofadas**  
*Eco. lentil stew*  
**Tortilla francesa de atún c/ensalada**  
*Tuna omelette & salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 667 Kcal 30,6g Prot 26,4g Lip 67,7g Hc  
**Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo**

**17**  
**Espirales con tomate y queso**  
*Pasta with tomato sauce*  
**F. de merluza c/rod. tomate**  
*Fish fillet & tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 623 Kcal 32,2g Prot 23,3g Lip 67,7g Hc  
**Cena sug.: Fil. de pollo con verduras**

**18**  
**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**

**19**  
**FESTIVO SAN JOSE**  
**HAPPY FATHER'S DAY**

**22**  
**Coditos a la boloñesa**  
*Bolognese pasta*  
**Filete de bacalao c/zanahoria**  
*Fish fillet & Carrot*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 881 Kcal 29,3g Prot 46,2g Lip 84,6g Hc  
**Cena sug.: Salteado de verd. y ternera**

**23**  
**Crema de verduras**  
*Cream of vegetables*  
**Jamonc. pollo al ajillo c/patatas**  
*Chicken & potato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 851 Kcal 30g Prot 42,3g Lip 79,3g Hc  
**Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado**

**24**  
**Judias blancas eco. estofadas con verduras**  
*Stewed ecol. beans*  
**Cinta de lomo adobada al horno c/rod. tomate**  
*Tenderloin & tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 643 Kcal 23,7g Prot 32,3g Lip 89,5g Hc  
**Cena sug.: Huevos con ensalada**

**25**  
**Paella de verduras**  
*Rice with vegetables*  
**F. de merluza c/verd.**  
*Fish fillet & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 696 Kcal 29,1g Prot 25g Lip 85,8g Hc  
**Cena sug.: Estofado de carne c/menestra**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**

**HELLO SPRING**

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