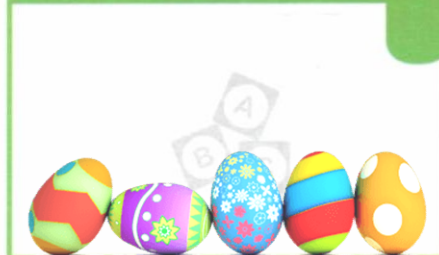




Lunes



FESTIVO

5

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

F. de merluza c/zanahoria
Fish fillet & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

809 Kcal 34,7g Prot 29,1g Lip 99,9g Hc
Cena sug.: Ragout de pollo c/verd.

12

Espirales napolitana
Napolitana pasta

Albóndigas de merluza en salsa marinera
Hake meatballs

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

668 Kcal 19,6g Prot 26,7g Lip 79,1g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

19

Coditos a la boloñesa
Bolognese pasta

F. de merluza c/verd.
Fish fillet & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

749 Kcal 40,4g Prot 30,3g Lip 76,1g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

Martes



HAPPY EASTER

6

Salteado de verduras rehogadas
Sautéed vegetables

Tortilla de patata guisada
Omelette

Pan y Fruta
Bread & Fruit

839 Kcal 30,5g Prot 31,2g Lip 94,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

13

Crema de puerros y zanah.
Veg. cream

Jamoncitos de pollo en pepitoria c/patatas
Chicken in pepitoria & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

453 Kcal 11,4g Prot 11,6g Lip 69g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

20

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.: Fil. de cerdo c/arroz

27

Puré de hortalizas
Cream of vegetables

Muslitos de pollo asad. c/patatas
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

735 Kcal 23,4g Prot 34,4g Lip 75,6g Hc
Cena Sug: Filete de ternera c/ensalada

Miércoles

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

Día Mundial de la salud

7

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.: Ternera asada c/verduritas

14

Sopa de ave con estrellas
Soup

Hamburguesa (burgermeat) ternera c/Jard.
Burgermeat & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

744 Kcal 36,5g Prot 28,5g Lip 76,2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

21

Judías verdes rehog.
Sautéed green beans

Goulash de ternera c/patatas
Meat ragout & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

691 Kcal 31,2g Prot 28,9g Lip 68,4g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

28

Lentejas eco. de la abuela
Eco lentils stew

Magro en su jugo c/verd.
Lean pork in sauce & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

608 Kcal 35,2g Prot 24,2g Lip 54,8g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

Jueves

FESTIVO

8

Crema de verduras
Cream of vegetables

Pollo al chilindrón c/patatas
Stewed chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

855 Kcal 43,2g Prot 33,5g Lip 86,1g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

15

Lentejas estof. a la riojana
Ecological lentil stew

Tortilla española c/ensalada
Spanish omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

631 Kcal 22,9g Prot 26,4g Lip 66,7g Hc
Cena sug.: Fil. ternera con zanah.

22

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Salchichas de pavo en su jugo c/zanahoria
Sausage & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

712 Kcal 13,4g Prot 31,1g Lip 90,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

29

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Bocaditos de raba c/ensalada
Squid bites & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

674 Kcal 14,7g Prot 20,5g Lip 104,8g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verd.

Viernes

FESTIVO

9

Judías blancas eco. estilo pueblo
White beans with vegetables

Cinta de lomo al horno c/ensalada
Grilled pork loin & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

637 Kcal 27,5g Prot 32,4g Lip 88g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

16

Macarrones con tomate y atún
Pasta with tomato and tuna

Fil. de lacón en salsa c/verduritas
Lacón in sauce & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

666 Kcal 29,6g Prot 34,3g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

23

Crema de hortalizas
Cream of vegetables

Croq. bac./emp. atún c/rod. tomate
Croq. & tuna patties & to

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

1058 Kcal 18,3g Prot 69,1g Lip 84,3g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

30

Sopa de ave con lluvia
Soup

Burger Meat (albonaigas) de ternera a la casera c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

681 Kcal 22,1g Prot 35,2g Lip 72g Hc
Cena sug.: Pizza vegetal