



T Alimento de temporada
eco Producto ecológico
new Nueva receta

OCTUBRE 2021

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Happy Halloween



Día inter.del vegetarianismo

4
 Macarrones eco. grat. c/queso
Gratin eco. pasta with cheese
 Merluza rebozada c/zanahoria
Hake & Carrot
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 795 Kcal 22g Prot 39,7g Lip 81,7g Hc
 Cena sug.: Pollo con patatas

5
 Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)
Cream of vegetables
 Filete de lacón en su jugo c/pat.
 pan.
lacon & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 656 Kcal 27,6g Prot 17,5g Lip 75,3g Hc
 Cena sug.: Fil. Pescado al horno c/verd.

6
 Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils
 Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 717 Kcal 27,6g Prot 32,3g Lip 69,8g Hc
 Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

7
 Sopa de picadillo con estrellitas
Soup
 Filete de burger meat mixto en salsa c/menestra
Burger Meat & Vegetable stew
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 708 Kcal 43,9g Prot 36,2g Lip 65,9g Hc
 Cena sug.: Pavo con verduras

8
 Paella de verduras
Rice with vegetables
 Figuritas de merluza c/ensalada
Hake figures & salad
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 643 Kcal 14g Prot 30,0g Lip 15,9g Hc
 Cena sug.: Huevos c/verduras

11
NO LECTIVO

12
FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD

13
 Puré de calabaza, zanahoria, calabacín
Cream
 Albóndigas de merluza en salsa marinera
Hake meatballs
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 819 Kcal 21,6g Prot 23,0g Lip 73,5g Hc
 Cena sug.: Ternera asada c/verduras

14
 Sopa de cocido con fideos eco
Soup
 Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd
Stewed
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 795 Kcal 33,5g Prot 21,4g Lip 108g Hc
 Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

15
 Espirales a la boloñesa
Bolognese pasta
 Tortilla de calabacín c/ensalada
Omelette & salad
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 646 Kcal 25,9g Prot 22,3g Lip 85g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

18
 Arroz con verduritas
Rice with vegetables
 Croq. bacalao./emp. atún c/rod. tomate
Croq. & tuna patties & tomato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 770 Kcal 10,9g Prot 22,4g Lip 101,5g Hc
 Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

19
 Menestra de verduras rehogada
Vegetable stew
 Jamoncitos de pollo al chilindrón
Chicken
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 675 Kcal 36,2g Prot 32,6g Lip 53,1g Hc
 Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

20
 Fideuá de verdura y carne
Vegetable and meat fideua
 Tortilla española c/ensalada de lechuga y remolacha
Spanish omelette & salad
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 690 Kcal 20,8g Prot 29,1g Lip 81,5g Hc
 Cena sug.: F. ternera con verduras

21
 Judías blancas estilo pueblo
White beans with vegetables
 Merluza rebozada c/verd.
Hake & vegetables
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 744 Kcal 27,2g Prot 30,3g Lip 61,4g Hc
 Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

22
 Sopa de ave con fideos eco.
Ave soup with noodles
 Magro de cerdo con tomate c/patatas
Pork with tomato & potato
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 729 Kcal 36g Prot 29,5g Lip 76,7g Hc
 Cena sug.: Huevos c/verduras

25
 Patatas guisadas con pollo
Stewed potatoes
 Filete de bacalao c/rod. tomate
Fish fillet & tomato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 788 Kcal 28,1g Prot 40,2g Lip 73,9g Hc
 Cena sug.: Pavo con tomate

26
 Lentejas eco. con arroz
Ecological lentils with rice
 Filete de pollo en salsa c/lechuga y zanah.
Chicken fillet & Lettuce and carrot salad
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 641 Kcal 43g Prot 20,9g Lip 62,4g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

27
 Coditos al pomodoro
Pasta with tomato
 Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 612 Kcal 17,3g Prot 24g Lip 79,4g Hc
 Cena sug.: Filete de pollo con patata

28
 Crema reina (puerro, patata y zanahoria)
Cream
 Estofado de ternera c/patatas
Stew of veal & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 527 Kcal 22,8g Prot 21,8g Lip 54,9g Hc
 Cena sug.: Tortilla de queso

29
 Sopa de cocido con fideos eco
Soup
 Cocido de garbanzo, chorizo, pollo y verd
Stewed
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 620 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 75,8g Hc
 Cena sug.: Pizza vegetal