

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



Viernes/Friday



6 617 Kcal 32,65 Gr 14,58 Prot 33,67 HC **7** 648 Kcal 24,50 Gr 29,81 Prot 49,92 HC

Guiso de patatas con verduras Stewed potatoes with vegetables

Albóndigas (buger Meat) mixta a la jardinera Meatballs 8

Fruta Fruit

Pan Bread 1

13 673 Kcal 24,98 Gr 27,57 Prot 71,63 HC **14** 621 Kcal 20,99 Gr 6,92 Prot 47,58 HC

Coditos con salsa de tomate y orégano Pasta with tomato sauce 1-8T-11T

Merluza alicantina(con perejil y ajo) con verduritas Hake fillet & vegetables 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

20 677 Kcal 28,86 Gr 13,71 Prot 66,74 HC **21** 622 Kcal 20,38 Gr 11,50 Prot 46,54 HC

Paella de verduras Rice with vegetables

Filete de bacalao con zanahoria Fish fillet & carrot 1-4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

27 638 Kcal 32,03 Gr 15,95 Prot 31,76 HC **28** 695 Kcal 27,15 Gr 20,06 Prot 65,89 HC

Patatas guisadas con hortalizas Stewed potatoes with vegetables

Estofado de magro con champiñones Lean pork

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Judías blancas a la Riojana (alubias,patata y zanahoria) Stewed white beans

Merluza en salsa verde con guisantes Hake in green sauce 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Puré de hortalizas(calab,zanah,puerr) Cream of vegetables

Contramuslo de pollo asado con patatas Chicken&potatoes

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Alubias blancas estofadas con hortalizas stewed white beans

Tortilla española con rodaja de tomate Omelett & tomato 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Festivo

8 615 Kcal 22,60 Gr 19,24Prot 59,15 HC

Sopa de ave con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T

Cinta de lomo al ajillo con zanahoria Pork loin & carrot

Fruta Fruit

Pan Bread 1

15 695 Kcal 27,15 Gr 20,06Prot 65,89 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T

Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed

Fruta Fruit

Pan Bread 1

22 681 Kcal 25,13 Gr 14,50Prot 50,21 HC

Sopa de lluvia Soup 1-8T-11T

Jamoncitos de pollo asados con jardinera Chicken drumsticks & vegetables

Fruta Fruit

Pan Bread 1

29 603 Kcal 27,81 Gr 10,68Prot 50,27 HC

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables

Tortilla de patata con rodaja de tomate

Omelett 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

2 691 Kcal 20,62Gr 17,23 Prot 57,61 HC

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables

Tortilla española con rodaja de tomate

Omelett & tomato 3

Fruta Fruit

Pan Bread 1

Festivo

16 632 Kcal 21,33Gr 15,90 Prot 55,31 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans

Filete de lacón al horno con lechuga y maíz Baked lacon & lettuce and corn

Fruta Fruit

Pan Bread 1

23 717 Kcal 22,55Gr 15,83 Prot 53,23 HC

Pumpkin cream with croutons (crema de calabaza)

Hamburguesa (burger meat) con salsa de tomate y patatas hamburger & potatoes 8

Fruta Fruit

Pan Bread 1

30 600 Kcal 26,15Gr 29,30 Prot 52,56 HC

Coditos a la boloñesa Bolognese pasta 1-3T-8T-11T

Filete de bacalao en salsa bilbaína con zanahoria cod fillet in sauce & carrot 4

Fruta Fruit

Pan Bread 1

3 624 Kcal 26,22 Gr 24,67Prot 45,93HC

Fideuá de verduras Pasta with vegetalbes 1-3T-8T-11T

Filete de bacalao al horno con lechuga cod fillet & salad 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

10 614 Kcal 24,40 Gr 19,89Prot 46,95HC

Crema de calabaza y calabacín Cream of vegetables

Ragout de pavo con patatas turkeyragout & potatoes

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

17 612 Kcal 18,15 Gr 16,32Prot 54,46HC

Lentejas ecológicas a la casera Eco. lentil stew

Tortilla de calabacín con rodaja de tomate Zucchini omelet & tomato 3

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

24 626 Kcal 29,72 Gr 29,99Prot 47,18HC

Macarrones ecológicos con tomate y queso Eco pasta with tomato and cheese 1-2-3T-8T-11T

Merluza en salsa con lechuga y maíz Hake fillet & lettuce and corn 4

Yogur Yoghurt 2

Pan Bread 1

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes



Proximidad



Integral



Ecologico



roducto nuevo



Temporada



Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años.



Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición



PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida	Cena
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado 
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE



Colectividades
Chabe

