



Lunes



Macarrones gratinados c/queso

Gratin pasta with cheese

F.merluza horn. c/rod. tomate

Hake fillet & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

453 Kcal 27g Prot 17,9g Lip 44,2g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Lentejas ecológicas estofadas

Stewed eco. lentils

Salchich.pavo en salsa c/patat.

Sausage in sauce & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

519 Kcal 21,7g Prot 21,8g Lip 53,4g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/ tomate fresco

Espaguetis al gratén

Pasta with cheese

F.merluza horn. c/J.ard.

Hake fillet & Veg.

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

523 Kcal 29g Prot 22,8g Lip 48,9g Hc

Cena sug.: F. cerdo c/verduras

Lentejas ecológicas a la riojana

Ecol. riojana lentils

Tortilla española c/rod. tomate

Spanish omelette & tomato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

520 Kcal 22g Prot 23,9g Lip 48,9g Hc

Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

Martes

Sopa de cocido con fideos

Soup

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

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc

Cena sug.: Tortilla de queso c/ensalada

Crema de verd. naturales

Veg. cream

F.sajonia en su jugo c/patat.

Sajonia fillet & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

540 Kcal 20,2g Prot 26,9g Lip 48,9g Hc

Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

Fideuá de verduras

Pasta with vegetables

Tortilla fr. atún c/ensalada

Tuna omelette & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

496 Kcal 16,7g Prot 18,3g Lip 62,2g Hc

Cena sug.: Estofado de carne c/ menestra

Crema Reina (con puerros y pat.) c/picatostes

Queen cream with croutons

Muslitos de pollo asad. c/patat.

Chicken & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

483 Kcal 13,9g Prot 23,6g Lip 49,8g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/arroz

Coditos a la boloñesa

Bolognese pasta

Figuritas de merluza c/zanah.

Hake figures & eco. carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

471 Kcal 10,1g Prot 24,6g Lip 49g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Miércoles

DIA INTERN.DE LA NO VIOLENCIA

Coditos a la napolitana

Napolitan pasta

Ragout pollo a la jard.

Chicken ragout

Pan y Fruta

Bread & Fruit

480 Kcal 27,6g Prot 19,2g Lip 46,4g Hc

Cena sug.: pescado azul c/zanahorias

Sopa de picadillo con estrellitas

Soup with stars

Albóndigas ternera (BurgerMeat) a la jard.

Meatballs with veg.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

428 Kcal 14,7g Prot 21g Lip 42,1g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION

Judías verdes rehog.

Sauteed green beans

Cinta de lomo al horno c/rod. tomate

Pork loin & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

445 Kcal 13,8g Prot 21,1g Lip 63,1g Hc

Cena sug.: Arroz al horno con pollo

Arroz con verd. y carne

Rice with veg. and meat

Tortilla franc. c/ensalada

Omelette & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

411 Kcal 12,1g Prot 14,1g Lip 56,6g Hc

Cena sug.: Ternera asada con verduritas

Puré de calabaza y calabacín

Pumpk & zuch cream

Ragout de pavo a la jard.

Turkey ragout with vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

521 Kcal 28,6g Prot 20,6g Lip 50,3g Hc

Cena sug.: Huevos c/ensalada

Jueves

Guiso de patatas con carne

Beef stew with potatoes

Filete de bacalao c/rod. tomate

Fish fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

550 Kcal 20,4g Prot 27,5g Lip 52,1g Hc

Cena Sug.: F. pavo c/verduritas

Judias bl. ecológicas estofadas con verduras

Stewed ecol. beans

Croquetas caser.de bacalao c/ensalada

croquettes & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

444 Kcal 13,3g Prot 18,2g Lip 49,8g Hc

Cena sug.: F. cerdo en salsa c/verd.

Patatas guisadas con verduras

Stewed potatoes

Alb. merl. en sals. marin.

Hake meatballs

Pan y Fruta

Bread & Fruit

477 Kcal 15,9g Prot 16,5g Lip 61,7g Hc

Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Judías bl. ecol. estilo pueblo

White beans with vegetables

Magro con tomate

Pork with tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

449 Kcal 24,7g Prot 19g Lip 37,9g Hc

Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Estofado de pat. c/verd.

Stewed pot. w/veg.

Lacón al horno c/ensalada

Lacon with salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

476 Kcal 24,1g Prot 8,2g Lip 54,9g Hc

Cena sug.: pescado azul c/tomate fresco

Viernes

Lentejas ecológicas estofadas

Stewed eco. lentils

Tortilla de patata c/zanah.

ecológica

Omelette & eco. carrot

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

538 Kcal 21,5g Prot 24,6g Lip 57,7g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato

Pollo al horno c/verd.

Baked chicken & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

522 Kcal 25,2g Prot 19,2g Lip 61,1g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Sopa de cocido con fideos

Soup

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

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

549 Kcal 25,2g Prot 16,1g Lip 70,7g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/zanahorias

Sopa de ave con lluvia

Ave soup with rain

Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/verd.

Burger meat & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

529 Kcal 18,5g Prot 29,8g Lip 44,4g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños



De 1 a 3 años por Gabriela Gallego Tradi Departamento de Nutrición