



**Lunes**



**Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños**

De 6 a 9 años  
por Gabriela Gallego Iradi  
Departamento de Nutrición

**Martes**



**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Macarrones a la boloñesa** 11  
*Bolognese pasta*  
**Caballa en aceite c/Temp. de verduras**  
*Caballa in oil & Veg. Tempure*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
813 Kcal 36,2g Prot 34,5g Lip 82,7g Hc  
**Cena Sug:** Hummus de garbanzos

**Coditos carbonara** 18  
*Pasta w/cream*  
**Filete de bacalao c/verd.**  
*Fish fillet & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
929 Kcal 23,9g Prot 54g Lip 83,7g Hc  
**Cena Sug:** champiñones con carne

**Fideuá de verd** 25  
*Noodle paella*  
**Cazón adobado c/lechuga y zanah.**  
*Marinated dogfish & Lettuce and carrot salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
761 Kcal 35,7g Prot 24,7g Lip 84,6g Hc  
**Cena Sug:** Pollo al ajillo c/patata al horno

**Espag. c/champiñon y salsa tomates**  
*Pasta w/mushroom & tomato sauce*  
**F. de Merluza andaluza c/Lechuga y maíz**  
*Hake & Lettuce and corn*  
**Pan y Natillas caseras**  
*Bread & Homemade custard*  
898 Kcal 47,3g Prot 30,6g Lip 102,9g Hc  
**Cena Sug:** Pollo al ajillo c/ensalada

**Sopa de picadillo con estrellitas** 12  
*Soup*  
**Muslitos de pollo asados en salsa c/patat.**  
*Chicken drumsticks in sauce & potato*  
**Pan y Flan**  
*Bread & Custard*  
966 Kcal 36,8g Prot 47,8g Lip 94,6g Hc  
**Cena Sug:** Arroz 3 delicias

**DÍA DEL PADRE**  
**Puré de verduras c/picatostes** 19  
*Cream of veg. with croutons*  
**P. pollo villaroy c/patat.**  
*Chi*  
**Pan y Natillas caseras**  
*Bread & Homemade custard*  
884 Kcal 23,7g Prot 32,2g Lip 110,6g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd.

**Sopa de ave con estrellas** 26  
*Soup*  
**Tortilla españ c/Pimientos verdes**  
*Spanish omelette & Green peppers*  
**Pan y Gelatina**  
*Bread & Gelly*  
606 Kcal 16g Prot 22,5g Lip 81,6g Hc  
**Cena sug.:** Hamb. veg. c/tomate

**Sopa de cocido con fideos** 6  
*Soup*  
**Coci.compl (garbanzo ecológico,poll,chor,tern,ver)**  
*Stewed*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
640 Kcal 31,5g Prot 18,7g Lip 75,6g Hc  
**Cena sug.:** Tortilla franc. c/tomate fresco

**Judias blancas ecológicas c/verd** 13  
*White beans with vegetables*  
**Tortilla de queso c/lechuga y zanah.**  
*Cheese omel. & Lettuce and carrot salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
632 Kcal 34,3g Prot 26,5g Lip 53,6g Hc  
**Cena Sug:** Guisantes rehogados c/jamón

**Sopa de cocido con fideos** 20  
*Soup*  
**Coci.compl (garbanzo ecológico,poll,chor,tern,ver)**  
*Stewed*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
805 Kcal 38,4g Prot 23,4g Lip 100,7g Hc  
**Cena Sug:** Tortilla de calabacin c/tomate

**Patatas guisadas con calamares** 27  
*Stewed potatoes withsquid*  
**Albóndig.(Burger Meat)ternera a la jard.**  
*Meatballs with veg.*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
600 Kcal 27,9g Prot 26,4g Lip 58,2g Hc  
**Cena sug.:** Pescado azul c/verduras

**Coliflor gratinada c/bechamel** 7  
*Cauliflower gratin w/bechamel*  
**Alb. (Bur.Meat) ternera en salsa c/Patatas dado**  
*Meatballs & Potatoes*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
428 Kcal 13,8g Prot 16,6g Lip 51,1g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras

**Paella marinera** 14  
*Paella*  
**Atún con tomate**  
*Tuna fish w/tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
728 Kcal 47,2g Prot 24,7g Lip 76,4g Hc  
**Cena sug.:** berenjena rellena de verd.

**Arroz con salsa de tomate** 21  
*Rice with tomato*  
**Hamburguesa(Burger Meat) ternera en su jugo c/Queso**  
*Burger Meat & Cheese*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
822 Kcal 44,8g Prot 40,3g Lip 86,7g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras

**Judias verdes rehog.** 28  
*Sauteed green beans*  
**Salchichas frescas c/Pure de patata**  
*Sausages & Mashed potatoes*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
769 Kcal 24,7g Prot 43,8g Lip 62g Hc  
**Cena Sug:** Pisto casero

**DÍA INT. DE LA MUJER**  
**Lentejas ecológicas estof.c/verd** 8  
*Stewed eco. lentils*  
**Lomo asado c/Lechuga y tomate**  
*Roasted pork loin & Tomato and lettuce*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
709 Kcal 33,3g Prot 29g Lip 101,1g Hc  
**Cena Sug:** Pisto casero

**Crema de calabaza y puerros** 15  
*Pumpkin and leek cream*  
**Goulash de tern. c/Patatas fritas**  
*Veal escal. & Chips*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
614 Kcal 30,2g Prot 24,1g Lip 64,3g Hc  
**Cena Sug:** Tortilla de patata c/tomate

**Lentejas ecológicas castellana** 22  
*Stewed eco. lentils*  
**Tortilla fr. atún c/zanah. ecológica**  
*Tuna omelette & eco. carrot*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
658 Kcal 31,1g Prot 28g Lip 63,5g Hc  
**Cena Sug:** Tempura de verduras casera

**Alubias blancas ecológicas c/chorizo** 29  
*White beans with sausage*  
**F.merluza horn. c/rod. tom.**  
*Hake fillet & tomato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
683 Kcal 48,5g Prot 28,5g Lip 49,7g Hc  
**Cena Sug:** Croquetas de cocido c/tomate