



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
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 con tomate
Pasta with tomato

Filete de bacalao c/verd.
Fish fillet & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit
876 Kcal 23,3g Prot 43,2g Lip 94,4g Hc
Cena Sug: champiñones con carne

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

Cazón adobado c/lechuga y zanah.
Marinated dogfish & Lettuce and carrot salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
723 Kcal 43,8g Prot 19,7g Lip 85,3g Hc
Cena Sug: Tempura de verduras casera

Espag. c/champiñon y salsa tomate
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 estrellitas s/c
Soup

Muslitos de pollo asados en salsa c/patat.
Chicken drumsticks in sauce & potato

Pan y Flan
Bread & Custard
987 Kcal 34,7g Prot 46,3g Lip 104,8g Hc
Cena Sug: Quinoa con verd.

Puré de verduras c/picatostes
Cream of veg. with croutons

P. pollo villaroy c/batat.
C

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 c/ estrellas
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
Soup

Cocido compl.(garb ecológico,pollo,verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit
641 Kcal 23,4g Prot 15,8g Lip 93,4g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Judias blancas ecológicas c/verd 3
White beans with vegetables

Tortilla de queso c/lechuga y zanah.
Cheese omelette & Lettuce and carrot salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
632 Kcal 34,3g Prot 26,5g Lip 53,6g Hc
Cena Sug: Guisantes rehogados

Sopa de fideos s/c.
Soup

Cocido compl.(garb ecológico,pollo,verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit
677 Kcal 24,6g Prot 15,9g Lip 100,7g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate

Patatas guisadas con calamares
Stewed potatoes with squid

Albóndigas (Burger Meat) de ternera a la jardinera
Meat balls

Pan y Fruta
Bread & Fruit
615 Kcal 27g Prot 30g Lip 67,7g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/verduras

Coliflor gratinada c/bechamel
Cauliflower gratin w/bechamel

Albóndigas (Bur.Meat) en salsa c/Patatas dado
Meatballs with tomato & 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
Paella

Atún con salsa de tomate
Tuna with tomato sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit
1220 Kcal 171,7g Prot 22,4g Lip 79,5g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Hamb (Burger Meat) de ternera c/Queso
Beef burger & Cheese

Pan y Fruta
Bread & Fruit
803 Kcal 46,4g Prot 37,1g Lip 87,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Salch. de pavo c/Pure de patata
Turkey sausage & Mashed potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit
598 Kcal 16,9g Prot 28g Lip 62,1g Hc
Cena Sug: Pisto casero

DÍA INT. DE LA MUJER
Lentejas ecológicas estof.c/verd
Stewed eco. lentils

Tortilla franc. c/Lechuga y tomate
Omelette & Tomato and lettuce

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
651 Kcal 35,2g Prot 22,8g Lip 67,5g Hc
Cena Sug: Pisto casero

Crema de calabaza y puerros
Pumpkin and leek cream

Goulash de tern. c/Patatas fritas
Veal ragout & Chips

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
611 Kcal 30,9g Prot 24,5g Lip 61,9g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

Lentejas ecológicas castellana
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: Ensaladilla rusa casera

Alubia blanc.ecológicas estof.
Stewed beans

F.merluza horn. c/rod. tom.
Hake fillet & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
693 Kcal 48,7g Prot 23,4g Lip 61,1g Hc
Cena Sug: Pimientos rellenos de carne