



SIN GLUTEN

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



Macarr.s/g c/champiñon y tomate⁵
G/f pasta w/mushrooms & tomat.
F.merluza horn. c/Lechuga y maíz
Hake fillet & Lettuce and corn
Pan s/g y Postre
G/f bread & Dessert

863 Kcal 34,5g Prot 26,8g Lip 112,9g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/ensalada

Sopa de fideos s/g⁶
G/f soup
Coci.compl (garbanzo ecológico,poll,chor,tern,ver)
Stewed
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

917 Kcal 35,5g Prot 26,6g Lip 124,3g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Coliflor rehogada⁷
Cauliflower braised
Albond.(Burger Meat) de ternera en salsa c/Patatas dado
Meatballs & Potatoes
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

705 Kcal 22,2g Prot 34g Lip 71,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

DÍA INT. DE LA MUJER⁸
Lentejas ecológicas estof.c/verd⁸
Stewed eco. lentils
Lomo asado c/Lechuga y tomate
Roasted pork loin & Tomato and lettuce
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

840 Kcal 33,1g Prot 31,3g Lip 128g Hc
Cena Sug: Pisto casero

Macarr. s/g a la boloñ.
Bologn.g/f pasta
Caballa en aceite c/Temp. de verduras
Caballa in oil & Veg. Tempure
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

928 Kcal 31,8g Prot 36,9g Lip 110g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

Sopa de fideos s/g¹¹
G/f soup
Muslitos de pollo asados en salsa c/patat.
Chicken drumsticks in sauce & potato
Pan s/g y Postre
G/f bread & Dessert

1013 Kcal 23,6g Prot 43,5g Lip 125,4g Hc
Cena Sug: Arroz 3 delicias

Judias blancas ecológicas c/verd³
White beans with vegetables
Tortilla de queso c/lechuga y zanah.
Cheese oml. & Lettuce and carrot salad
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

763 Kcal 34,2g Prot 28,8g Lip 80,5g Hc
Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

Paella marinera¹⁴
Paella
Atún con salsa de tomate
Tuna with tomato sauce
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

1350 Kcal 171,5g Prot 24,7g Lip 106,4g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Crema de calabaza y puerros¹⁵
Pumpkin and leek cream
Goulash de tern. c/Patatas fritas
Veal ragout & Chips
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

742 Kcal 30,7g Prot 26,8g Lip 88,8g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

Macar. s/g carbonara¹⁸
G/f carb. pasta
F. de bacalao horno c/verd.
Fresh fish & vegetables
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

912 Kcal 36,2g Prot 39g Lip 99,7g Hc
Cena Sug: champiñones con carne

DÍA DEL PADRE¹⁹
Crema de verd. naturales
Veg. cream
Pollo asado c/patat.
Grilled chicken & potato
Pan s/g y Postre
G/f bread & Dessert

1084 Kcal 32,5g Prot 52,1g Lip 111,6g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

Sopa de fideos s/g²⁰
G/f soup
Coci.compl (garbanzo ecológico,poll,chor,tern,ver)
Stewed
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

917 Kcal 35,5g Prot 26,6g Lip 124,3g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacín c/tomate

Arroz con salsa de tomate²¹
Rice with tomato
Hamburguesa s/g (Burger Meat) ternera en su jugo c/Queso
Burger meat g/f & Cheese
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

911 Kcal 31,8g Prot 36,1g Lip 111,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Lentejas ecológicas castellana²²
Stewed eco. lentils
Tortilla fr. atún c/zanah. ecológica
Tuna omelette & eco. carrot
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

789 Kcal 31g Prot 30,2g Lip 90,4g Hc
Ensaladilla rusa casera

Fideuá s/g de verd,²⁵
Noodles paella
Cazón en su jugo c/lechuga y zanah.
Baked dogfish & Lettuce and carrot salad
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

686 Kcal 30,9g Prot 21,3g Lip 87,6g Hc
Cena Sug: Tempura de verduras casera

Sopa de fideos s/g²⁶
G/f soup
Tortilla españ c/Pimientos verdes
Spanish omelette & Green peppers
Pan s/g y Gelatina
G/f bread & Gelly

680 Kcal 10,2g Prot 24,5g Lip 101,3g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Patatas guisadas con calamares²⁷
Stewed potatoes withsquid
Albóndig.(Burger Meat)ternera a la jard.
Meatballs with veg.
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

731 Kcal 27,7g Prot 28,7g Lip 85,1g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Judias verdes rehog.²⁸
Sauteed green beans
Salchichas frescas c/Pure de patata
Sausages & Mashed potatoes
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

900 Kcal 24,5g Prot 46g Lip 88,9g Hc
Cena Sug: Pisto casero

Alubias blancas ecológicas c/ chorizo²⁹
White beans with sausage
F.merluza horn. c/rod. tom.
Hake fillet & tomato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

814 Kcal 48,3g Prot 30,8g Lip 76,6g Hc
Cena Sug: Pimientos rellenos de carne