



**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 tomates**  
Pasta w/mushroom & tomato sauce  
**F. de Merluza andaluza c/Lechuga y maíz**  
Hake & Lettuce and corn  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
830 Kcal 39,7g Prot 24,6g Lip 103,9g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/ensalada

**Sopa de picadillo con estrellitas**  
Soup  
**Muslitos de pollo asados en salsa c/patat.**  
Chicken drumsticks in sauce & potato  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
898 Kcal 29,2g Prot 41,7g Lip 95,6g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**Puré de verduras c/picatostes**  
Cream of veg. with croutons  
**Pollo asado c/patat.**  
Grilled chicken & potato  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
1020 Kcal 34,4g Prot 50g Lip 98,6g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**Sopa de ave c/ estrellas**  
Soup  
**Pollo asado c/Pimientos verdes**  
Grilled chicken & Green peppers  
**Pan y Gelatina**  
Bread & Gelly  
872 Kcal 31,5g Prot 49,4g Lip 73g Hc  
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

**Sopa de cocido con fideos**  
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  
Tosta de gulas c/gambas

**Judias blancas ecológicas c/verd 3**  
White beans with vegetables  
**Salch. de pavo c/lechuga y zanah.**  
Turkey sausage & Lettuce and carrot salad  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
528 Kcal 20,8g Prot 20,9g Lip 53,6g Hc  
Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

**Sopa de cocido con fideos**  
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: Pollo al ajillo c/patata al horno

**Patatas guisadas con calamones**  
Stewed potatoes with squid  
**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 rehogada**  
Cauliflower braised  
**Albóndigas (Bur.Meat) ternera en salsa c/Patatas dado**  
Meatballs & Potatoes  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
339 Kcal 8,5g Prot 12,4g Lip 42,9g 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  
**Hamburg.(Burger Meat) ternera en su jugo c/rod. tom.**  
Burger meat & tomato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
745 Kcal 38,1g Prot 33,2g Lip 89,3g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Judias verdes rehog.**  
Sautéed green beans  
**Salchichas frescas c/Puré de pat. s/l**  
Sausages & Mashed pot.  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
865 Kcal 25,3g Prot 51,2g Lip 67,9g Hc  
Cena Sug: Pisto casero

**DÍA INT. DE LA MUJER**  
**Lentejas ecológicas estof.c/verd**  
Stewed eco. lentils  
**Lomo asado c/Lechuga y tomate**  
Roasted pork loin & Tomato and lettuce  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
791 Kcal 30,5g Prot 27,8g Lip 123,6g 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 Postre**  
Bread & Dessert  
693 Kcal 28,1g Prot 23,3g Lip 84,5g Hc  
Cena sug.: Musaka

**Lentejas ecológicas castellana**  
Stewed eco. lentils  
**Salch. de pavo c/zanah. ecológica**  
Turkey sausage & eco. carrot  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
671 Kcal 20,9g Prot 25,4g Lip 79,8g Hc  
Cena sug.: Ensalada campera

**Alubias blancas ecológicas con chorizo**  
White beans with sausage  
**F.merluza horn. c/rod. tom.**  
Hake fillet & tomato  
**Pan y Postre**  
Bread & Dessert  
765 Kcal 45,8g Prot 27,3g Lip 72,3g Hc  
Cena Sug: Pimientos rellenos de carne