



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. Tempura

Pan y Fruta
Bread & Fruit
813 Kcal 36,2g Prot 14,5g Lip 82,7g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

Coditos con tomate 18

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 25

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 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 12

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: Arroz 3 delicias

Puré de verduras c/picatos 19

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 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
805 Kcal 38,4g Prot 23,4g Lip 100,7g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Judias blancas ecológicas c/verd 3

White beans with vegetables
Tortilla franc. c/lechuga y zanah.
Omelette & Lettuce and carrot salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit
551 Kcal 26,7g Prot 21,1g Lip 53g 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 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 7

Cauliflower braised
Albóndigas (Bur.Meat) 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 14

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 21

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. 28

Sauteed 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

Lentejas ecológicas estof. c/verd

Stewed eco. lentils
Lomo asado c/Lechuga y tomate
Roasted pork loin & Tomato and lettuce

Pan y Yogur de soia
Bread & Soy yogurt
676 Kcal 35,2g Prot 29,5g Lip 87,4g Hc
Cena Sug: Pisto casero

Crema de calabaza y puerros 15

Pumpkin and leek cream
Goulash de tern. c/Patatas fritas
Veal ragout & Chips

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt
579 Kcal 32,8g Prot 24,9g Lip 48,3g 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 de soja
Bread & Soy yogurt
625 Kcal 33,1g Prot 28,4g Lip 49,9g Hc
Ensaladilla rusa casera

Alubias blancas ecológicas c/chorizo 29

White beans with sausage
F.merluza horn. c/rod. tom.
Hake fillet & tomato

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt
650 Kcal 50,4g Prot 29g Lip 36g Hc
Cena Sug: Pimientos rellenos de carne