

Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sopa de estrellas

Soup



Lasaña de carne

Lasagna



Pan y Fruta

Bread & Fruit



436 Kcal 11,9g Prot 11,8g Lip 63,1g Hc

Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

Brocoli rehogado

Vegetable stew



Albóndig.(Burger Meat)ternera a la jard c/patatas

Meatballs with veg.



Pan y Fruta

Bread & Fruit

537 Kcal 20,4g Prot 30,9g Lip 39,6g Hc

Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO

Lentejas ecológicas a la riojana

Eco. lentil stew

Fil.rosada c/Lechuga y maíz

Fish fillet & Lettuce and corn



Pan y Flan

Bread & Custard



1049 Kcal 40g Prot 51,4g Lip 97g Hc

Cena Sug: Pisto casero

Tallarines con verduras

Pasta with veg.



Pollo en pepitoria

Chicken in pepitoria

Pan y Fruta

Bread & Fruit



660 Kcal 35,1g Prot 25,5g Lip 69g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Patatas estof. c/verduras

Stewed potatoes

Merluza en salsa marinera

Hake



Pan y Fruta

Bread & Fruit



623 Kcal 39,1g Prot 20,6g Lip 58,3g Hc

Cena Sug: Escalope casero de pollo c/verd.

Paella de verduras y carne

Rice with vegetable and meat

Tortilla franc. c/rod. tomate

Omelette & tomato



Pan y Fruta

Bread & Fruit



904 Kcal 58,8g Prot 37,2g Lip 74,6g Hc

Cena Sug: Salchichas al vino con cebolla

Potaje de garbanzos ecológicos

Chickpea stew



Filete de salmón c/Lechuga y zanahoria

Salmon fillet & Carrot and lettuce



Pan y Yogur

Bread & Yogurt



904 Kcal 58,8g Prot 37,2g Lip 74,6g Hc

Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno



DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO

Lentejas ecológicas estof.c/verd

Stewed eco. lentils

Formas de merluza c/rod. tomate

Hake fish & tomato



Pan y Natillas caseras

Bread & Homemade custard



850 Kcal 32,2g Prot 29,5g Lip 105,4g Hc

Cena Sug: champiñones con carne

Crema de zanahoria c/picatoste

Carrot cream



Ragout de pollo c/patatas

Chicken ragout w/ pot.

Pan y Fruta

Bread & Fruit



679 Kcal 26,8g Prot 27,9g Lip 77,3g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Fideúa mixta c/carne

Pasta w/veg and meat



Revuelto de espinacas

Scrambled eggs w/ spinach



Pan y Fruta

Bread & Fruit



773 Kcal 38,7g Prot 27,6g Lip 85,7g Hc

Cena Sug: Magro con tomate y ensalada

Sopa de cocido con fideos

Soup



Coci.compl (garbanzo ecológico,poll,chor,tern,ver)

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt



667 Kcal 35,4g Prot 20,5g Lip 75,6g Hc

Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Macarrones gratinados c/queso

Pasta with cheese



Filete de caballa c/rod.tomate

Fish & tomato



Pan y Fruta

Bread & Fruit



707 Kcal 35,6g Prot 20,6g Lip 89,7g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Judias verdes rehogadas

Ecological beans with rice

Goulash de ternera jard. c/patata

Veal ragout & potato

Pan y Flan

Bread & Custard



960 Kcal 54,7g Prot 42,6g Lip 101,9g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición