



**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 con tomate y atún**  
Pasta with tomato and tuna

**Filete de cinta de lomo c/rod. tomate**  
Marinated loin ribbon & tomato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
585 Kcal 29,4g Prot 22,9g Lip 61,5g Hc  
Cena Sug: Pimientos rellenos

**Ensalada campera**  
Country salad

**Fil.rosada c/zanah. ecológica**  
Fish fillet & eco. carrot

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
827 Kcal 23,3g Prot 46,8g Lip 72,2g Hc  
Cena Sug: Tosta vegetal

**Judías verdes rehog.**  
Sautéed green beans

**Salchichas al horno c/Pure de patata**  
Sausages & Mashed potatoes

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
617 Kcal 30,8g Prot 26,7g Lip 59,2g Hc  
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

**DÍA MUNDIAL SIN GLUTEN**

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**Merluza en salsa con verduras**  
Hake in sauce with vegetables

**Fruta**  
Fruit  
633 Kcal 27,8g Prot 17,1g Lip 88,6g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

**Lentejas ecológicas estof.c/verd**  
Stewed eco. lentils

**F. de merl. c/zanah. ecológica**  
Hake & eco. carrot

**Pan y Natillas caseras**  
Bread & Homemade custard  
1018 Kcal 41,3g Prot 45,7g Lip 101g Hc  
Cena sug.: Musaka

**Sopa de cocido con fideos**  
Soup

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

**Pan y Rosquillas**  
Bread & Special dessert  
936 Kcal 42,7g Prot 33,2g Lip 108,8g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Alubia blanc.ecológicas estof.**  
Stewed beans

**Merluza al horno c/Lechuga y maíz**  
Breaded fish & Lettuce and corn

**Pan y Gelatina**  
Bread & Gelly  
756 Kcal 47,6g Prot 23,3g Lip 75,6g Hc  
Cena Sug: Rotti de pavo c/patatas

**Puré de hort. frescas**  
Cream of fresh vegetables

**Muslitos de pollo asados c/pat.**  
Chicken with potatoes

**Pan y Flan**  
Bread & Custard  
795 Kcal 29,1g Prot 32,8g Lip 90,6g Hc  
Cena sug.: Ensalada campera

**DÍA DE CHINA**

**Arroz tres delicias**

**Chop Suey**

**Pan y Postre especial**



**Ensaladilla rusa**  
Russian salad

**Pechuga de pollo villaroy c/rod. tomate**

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
769 Kcal 24,7g Prot 43,8g Lip 62g Hc  
Cena Sug: Hummus de garbanzos

**DÍA DE MARRUECOS**

**Cous-cous**

**Kefta**

**Pan y Postre especial**  
806 Kcal 21,6g Prot 39,2g Lip 88,9g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**Crema de verduras**  
Cream of fresh vegetables

**Pollo asado al limón c/patat.**  
Roasted chicken with lemon sauce & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
742 Kcal 29g Prot 44,3g Lip 50,7g Hc  
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

**Puré de calabaza y calabacín c/picatostes**  
Pumpk & zuch cream

**Tortilla españa c/Pimientos verdes**  
Spanish omelette & Green peppers

**Pan y Zumo de naranja natural**  
Bread & Orange juice  
537 Kcal 13,8g Prot 21,6g Lip 66g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

**Coditos con salsa carbonara**  
Carbonara pasta

**Sardinillas en aceite c/zanah. ecológica**  
Sardines & eco. carrot

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
814 Kcal 35,2g Prot 41,5g Lip 70,5g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

**Lentejas ecológicas castellana**  
Stewed eco. lentils

**Huevos fritos c/patat.**  
Fried eggs & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
805 Kcal 38,4g Prot 23,4g Lip 100,7g Hc  
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

**Sopa de ave con estrellas**  
Soup

**Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/Lechuga y maíz**  
Burger meat & Lettuce and corn

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
805 Kcal 30,7g Prot 39g Lip 77g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**Paella mixta c/carne y verd**  
Rice w/meat and veg.

**Flamenquines caseros c/lechuga y zanah.**  
Ham and cheese rolls & Lettuce and carrot salad

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
920 Kcal 56,4g Prot 37,1g Lip 87,4g Hc  
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada



**Ensalada de pasta**  
Pasta salad

**Cazón en adobo c/Lechuga y tomate**  
Dogfish & Tomato and lettuce

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
726 Kcal 43,2g Prot 23,3g Lip 82g Hc  
Cena Sug: champiñones con carne