

Lunes



Sopa de estrellas

Soup

Lasaña de carne

Lasagna

Pan y Fruta

Bread & Fruit

360 Kcal 10,9g Prot 6,6g Lip 57,6g Hc

Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

1

SIN CERDO

Martes



DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO
Lentejas ecológicas c/hort.

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

2

Miércoles



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

3

Jueves



Paella de verduras y carne

Rice with vegetables and meat

Tortilla franc. c/rod. tomate

Omelette & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

964 Kcal 66,4g Prot 39,1g Lip 76,8g Hc

Cena Sug: Salchichas frescas con cebolla

4

Viernes



Potaje de garbanzos ecológicos

Chickpea stew

Filete de salmón c/lechuga y zanah.

Salmon fillet & Lettuce and carrot salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

964 Kcal 66,4g Prot 39,1g Lip 76,8g Hc

Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

5

Brócoli rehogado

Broccoli sauteed

Albóndigas ternera(BurgerMeat)

a la jard. c/patata

Meatballs with veg. & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

652 Kcal 23,6g Prot 33,9g Lip 54,9g Hc

Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

8

Coditos con tomate

Pasta with tomato

Tortilla españ c/Lechuga y maíz

Spanish omelette & Lettuce and corn

Pan y Gelatina

Bread & Gelly

653 Kcal 19g Prot 20,2g Lip 92,7g Hc

Cena Sug: Hummus de garbanzos

9

Patatas estof. c/verduras

Stewed potatoes

Merluza en salsa marinera

Hake in sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

618 Kcal 29,4g Prot 20g Lip 74,3g Hc

Cena Sug: Escalope casero de pollo c/verd.

10

Alubia blanc.ecológicas estof.

Stewed beans

Jamonc. pollo asados c/patat.

Chicken & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

793 Kcal 33,3g Prot 36,4g Lip 70,3g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

11



DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO
Lentejas ecológicas estof.c/verd

Stewed eco. lentils

Formas de merluza c/rod. tom.

Forms of hake & tomato

Pan y Natillas caseras

Bread & Homemade custard

968 Kcal 36,8g Prot 44,7g Lip 96,5g Hc

Cena Sug: champiñones con carne

23

Crema de zanah. c/picatostes

Carrot cream w/cROUTONS

Ragout de pollo c/ patatas

Chicken ragout w/ pot.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

699 Kcal 36,9g Prot 25,3g Lip 74,3g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

24

Fideuá mixta con carne

Pasta with meat

Revuelto de espinacas

Scrambled eggs w/ spinach

Pan y Fruta

Bread & Fruit

654 Kcal 23,1g Prot 25,1g Lip 79,3g Hc

Cena sug.: Berenjena rellena de atún

25

Sopa de fideos s/c.

Soup

Cocido compl.(garb ecológico,pollo,verd)

Stewed

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

703 Kcal 28,5g Prot 17,7g Lip 100,7g Hc

Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

26

Macarrones grat. c/queso

Gratinated pasta

Filete de caballa c/rod. tomate

Caballa fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

647 Kcal 30,9g Prot 26,1g Lip 67,8g Hc

Cena sug.: Calabacin relleno de carne

29

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans

Goulash de ternera jardi.c/patatas

Stewed veal w/veg & potato

Pan y Flan

Bread & Custard

892 Kcal 42,4g Prot 36,6g Lip 91,5g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/verduras

30

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