

**Lunes**

1

**Sopa de fideos s/g**  
G/f soup  
**Lasaña de carne s/g**  
Lasagna g/f  
**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

491 Kcal 10,8g Prot 8,9g Lip 84,5g Hc  
**Cena Sug:** Tortilla de calabacin c/tomate fresco

**SIN GLUTEN**

**Martes**

2

**DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO**  
**Lentejas eco. guis. a la riojana**  
Ecological lentil stew  
**F. de merluza al horn. c/Lechuga y maíz**  
Fresh fish fillet & Lettuce and corn  
**Pan s/g y Postre**  
G/f bread & Dessert

978 Kcal 94,1g Prot 32,3g Lip 105,4g Hc  
**Cena Sug:** Pisto casero

**Miércoles**

3

**Macarrones s/g con verduras**  
Pasta g/f with vegetables  
**Pollo en pepitoria**  
Chicken in pepitoria  
**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

724 Kcal 30g Prot 26,4g Lip 87,7g Hc  
**Cena sug.:** Pescado azul c/verduras

**Jueves**

4

**Paella de verduras y carne**  
Rice w/meat and veg.  
**Tortilla franc. c/rod. tom.**  
Omelette & tomato  
**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

1094 Kcal 66,2g Prot 41,4g Lip 103,7g Hc  
**Cena Sug:** Salchichas frescas con cebolla

**Viernes**

5

**Potaje de garbanzos ecológicos**  
Chickpea stew  
**Filete de salmón c/lechuga y zanah.**  
Salmon fillet & Lettuce and carrot salad  
**Pan s/g y Yogur**  
G/f bread & Yogurt

1094 Kcal 66,2g Prot 41,4g Lip 103,7g Hc  
**Cena Sug:** Pollo al ajillo c/patata al horno

**Brócoli rehogado**  
Broccoli sauteed

**Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/patat.**  
Meatballs with veg. & potato

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

783 Kcal 23,5g Prot 36,1g Lip 81,8g Hc  
**Cena sug.:** Huevos rellenos c/ensalada

**Macar. s/g carbonara**  
G/f carb. pasta

**Tortilla españa c/Lechuga y maíz**  
Spanish omelette & Lettuce and corn

**Pan s/g y Gelatina**  
G/f bread & Gelly

831 Kcal 15,6g Prot 33,4g Lip 111,5g Hc  
**Cena Sug:** Hummus de garbanzos

**Patatas estof. c/verduras**  
Stewed potatoes

**Merluza en salsa marinera**  
Hake in sauce

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

749 Kcal 29,2g Prot 22,3g Lip 101,2g Hc  
**Cena Sug:** Filete ruso casero c/tomate

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

**Jamonc. pollo asados c/patat.**  
Chicken & potato

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

924 Kcal 33,1g Prot 38,7g Lip 97,2g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras



**DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO**  
**Lentejas ecológicas estof.c/verd**  
Stewed eco. lentils

**F. de merluza al horn. c/rod. tomate**  
Fresh fish fillet & tomato

**Pan s/g y Postre**  
G/f bread & Dessert

940 Kcal 50,8g Prot 25g Lip 115,9g Hc  
**Cena Sug:** champiñones con carne

**Crema de zanahoria**  
Carrot cream

**Ragout de pollo c/ patatas**  
Chicken ragout w/ pot.

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

816 Kcal 36,4g Prot 27,1g Lip 99,2g Hc  
**Cena sug.:** pescado blanco c/zanahorias

**Fideuá s/g de carne**  
Noodles paella

**Revuelto de espinacas**  
Scrambled eggs w/ spinach

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

667 Kcal 15,5g Prot 27g Lip 86,2g Hc  
**Cena Sug:** Magro con tomate y ensalada

**Sopa de fideos s/g**  
G/f soup

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

**Pan s/g y Yogur**  
G/f bread & Yogurt

944 Kcal 39,4g Prot 28,5g Lip 124,3g Hc  
**Cena Sug:** Pollo al ajillo c/patata al horno

**Macarrones s/g al gratén**  
G/f pasta with cheese

**Filete de caballa c/rod. tom.**  
Caballa fillet & tomato

**Pan s/g y Fruta**  
G/f bread & Fruit

779 Kcal 27,1g Prot 28,6g Lip 98,6g Hc  
**Cena sug.:** Calabacin relleno de carne

**Judias verdes rehog.**  
Sauteed green beans

**Goulash de ternera jardi. c/patat.**  
Stewed veal w/veg & potato

**Pan s/g y Postre**  
G/f bread & Dessert

955 Kcal 34,6g Prot 32,8g Lip 119,3g 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**