

Lunes

1

Sopa de estrellas

Soup

Lasaña de carne s/bechamel

Lasagna

Pan y Fruta

Bread & Fruit

360 Kcal 10,9g Prot 6,6g Lip 57,6g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Brócoli rehogado

Broccoli sauteed

Albóndigas ternera(BurgerMeat)

a la jard. c/patatas

Meatballs with veg. & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

652 Kcal 23,6g Prot 33,9g Lip 54,9g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de atún

SIN LECHE, HUEVO, FS

Martes

DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO

Lentejas eco. guis. a la riojana

Ecological lentil stew

Salch. de pavo c/Lechuga y maíz

Turkey sausage & Lettuce and corn

Pan y Postre

Bread & Dessert

728 Kcal 28,3g Prot 28,2g Lip 78,7g Hc
Cena Sug: Pisto casero

Coditos con tomate

Pasta with tomato

Salch. de pavo c/Lechuga y maíz

Turkey sausage & Lettuce and corn

Pan y Gelatina

Bread & Gelly

641 Kcal 18,6g Prot 22,9g Lip 84,7g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

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

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: Filete ruso casero c/tomate

Jueves

Paella mixta c/magro y verd

Rice w/meat and veg.

Pavo en salsa c/rod. tom.

Turkey in sauce & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

1046 Kcal 63,6g Prot 37,9g Lip 99,3g Hc
Cena Sug: Salchichas frescas con cebolla

Alubia blanc.ecológicas estof.

Stewed beans

Jamonc. pollo asados c/patatas

Chicken & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

793 Kcal 33,3g Prot 36,4g Lip 70,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Viernes

Potaje de garbanzos ecológicos

Chickpea stew

Filete de salmón c/lechuga y zanah.

Salmon fillet & Lettuce and carrot salad

Pan y Postre

Bread & Dessert

1046 Kcal 63,6g Prot 37,9g Lip 99,3g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno



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 y Postre

Bread & Dessert

690 Kcal 25,1g Prot 20,8g Lip 89,2g Hc
Cena Sug: champiñones con carne

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

Fideuá de magro y verdura

Fideua with pork and vegetables

Verdura rehogada

Sauteed vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

608 Kcal 23,2g Prot 15,2g Lip 86g 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 Postre

Bread & Dessert

913 Kcal 39,6g Prot 24g Lip 123,3g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Macarrones con tomate

Pasta with tomato

Filete de caballa c/rod. tomate

Caballa fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

549 Kcal 26g Prot 22,4g Lip 57,1g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans

Goulash de ternera jardi. c/patat.

Stewed veal w/veg & potato

Pan y Postre

Bread & Dessert

824 Kcal 34,8g Prot 30,5g Lip 92,4g 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