



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
Tortilla franc. c/rod. tomate
Omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 503 Kcal 21,7g Prot 17,4g Lip 60,9g Hc
Cena Sug: pimientos rellenos de pescado

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

DÍA DE CHINA

Arroz tres delicias s/jamón
Chop Suey
Pan y Postre especial
 748 Kcal 39,2g Prot 29,7g Lip 79,2g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos

Crema de verduras

Cream of vegetables
Pollo asado al limón c/patat.
Roasted chicken with lemon sauce & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 787 Kcal 28,9g Prot 35,4g Lip 79,6g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

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.

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

Sopa de fideos s/c.

Soup
Cocido compl.(garb ecológico,pollo,verd)
Stewed
Pan y Rosquillas
Bread & Bagel
 564 Kcal 23,1g Prot 15,1g Lip 77,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras



Crema calab y calabacín c/picat.

Pumpkin & zucchini cream
Tortilla españ c/Pimientos verdes
Spanish omelette & Green peppers
Pan y Zumo de naranja natural
Bread & Orange juice
 671 Kcal 15,5g Prot 35,6g Lip 66,6g Hc
Cena Sug: Conejo al ajillo c/patata al horno

Paella mixta c/carne y verd

Rice w/meat and veg.
Pollo asado c/lechuga y zanah.
Grilled chicken & Lettuce and carrot salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 987 Kcal 43,9g Prot 50,2g Lip 87,3g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans
Salch. de pavo c/Pure de patata
Turkey sausage & Mashed potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 598 Kcal 16,9g Prot 28g Lip 62,1g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

Alubia blanc.ecológicas estof.

Stewed beans
F.merluza horn. c/Lechuga y maíz
Hake fillet & Lettuce and corn
Pan y Gelatina
Bread & Gelly
 711 Kcal 47,9g Prot 22,7g Lip 65,7g Hc
Cena Sug: Rotti de pavo c/patatas

Ensaladilla rusa

Russian salad
P. pollo villaroy c/rod. tomate
Chi
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 615 Kcal 7,5g Prot 33,1g Lip 59,6g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

Coditos con tomate

Pasta with tomato
Sardinillas en aceite c/zanah. ecológica
Sardines & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 760 Kcal 34,7g Prot 30,8g Lip 81,1g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.



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

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 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

Lentejas ecológicas castellana

Stewed eco. lentils
Huevos fritos c/patat.
Fried eggs & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 611 Kcal 25,5g Prot 24,9g Lip 63,5g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

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