



**Lunes**



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

**Macarr. s/g c/sals tom. y atún**  
G/f Pasta with tomato & tuna

**Filete de cinta de lomo c/rod. tomate**  
Tenderloin & tomato

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

705 Kcal 15,2g Prot 28,9g Lip 119,5g Hc  
Cena Sug: Pisto casero

**Ensalada campera**  
Country salad

**F. merluza horn. c/zanah. ecológica**  
Hake fillet & eco. carrot

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

840 Kcal 39,9g Prot 32,6g Lip 90,4g Hc  
Cena Sug: Pisto casero

**Judias verdes rehog.**  
Sautéed green beans

**Salchichas frescas c/Pure de patata**  
Sausages & Mashed potatoes

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

900 Kcal 24,5g Prot 46g Lip 88,9g Hc  
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

**DÍA MUNDIAL SIN GLUTEN**  
Arroz con salsa de tomate

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

**Fruta**  
Fruit

764 Kcal 27,6g Prot 19,4g Lip 115,5g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

**Martes**



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

**F. merluza horn. c/zanah. ecológica**  
Hake fillet & eco. carrot

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

969 Kcal 45,9g Prot 29,4g Lip 117,8g Hc  
Cena sug.: Musaka

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

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

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

674 Kcal 34,2g Prot 23,6g Lip 74g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

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

**F. merluza horn. c/Lechuga y maíz**  
Hake fillet & Lettuce and corn

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

842 Kcal 47,7g Prot 25g Lip 92,6g 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 s/g y Postre**  
G/f bread & Dessert

858 Kcal 21,3g Prot 29g Lip 118,4g Hc  
Cena sug.: Ensalada campera

**Miércoles**



**DÍA DE CHINA**

**Arroz tres delicias**

**Chop Suey**

**Pan s/g y Postre especial**

879 Kcal 39g Prot 32g Lip 106,1g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos



**Ensaladilla rusa**

**Pollo al horn. c/rod. tomate**  
Baked chicken & tomato

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

752 Kcal 31,4g Prot 34,7g Lip 73,6g Hc  
Cena Sug: Hummus de garbanzos

**DÍA DE MARRUECOS**

**Cous-cous**

**Kefta**

**Pan s/g y Postre especial**

937 Kcal 21,5g Prot 41,5g Lip 115,8g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**Jueves**



**Crema de verduras**  
Cream of vegetables

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

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

918 Kcal 28,7g Prot 37,7g Lip 106,5g Hc  
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

**Puré de calabaza y calabacín**  
Pump & zuch cream

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

**Pan s/g y Zumo de naranja natural**

803 Kcal 17,3g Prot 33,1g Lip 101,5g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

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

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

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

939 Kcal 31,2g Prot 44g Lip 99,8g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

**Lentejas ecológicas castellana**  
Stewed eco. lentils

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

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

742 Kcal 25,3g Prot 27,2g Lip 90,4g Hc  
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

**Viernes**



**Sopa de ave con fideos s/g**  
G/f soup with noodles

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

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

875 Kcal 24,9g Prot 41g Lip 96,6g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

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

**Pollo asado c/lechuga y zanah.**  
Grilled chicken & Lettuce and carrot salad

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

1118 Kcal 43,8g Prot 52,4g Lip 114,2g Hc  
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada



**Ens. de pasta s/g**  
G/f pasta salad

**Cazón en su jugo c/Lechuga y tomate**  
Baked dogfish & Tomato and lettuce

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

752 Kcal 36,9g Prot 25,3g Lip 90,5g Hc  
Cena Sug: champiñones con carne