



**Lunes**

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

**Macarrones con tomate y atún**

Pasta with tomato and tuna

**Filete de cinta de lomo c/rod. tomate**

Tenderloin & tomato

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

528 Kcal 18,3g Prot 21,4g Lip 89,4g Hc  
Cena Sug: Pisto casero

**Ens. camp. s/ huevo**

Camp salad

**F.merluza horn. c/zanah. ecológica**

Hake fillet & eco. carrot

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

729 Kcal 40,4g Prot 34,3g Lip 59,8g Hc  
Cena Sug: Tosta vegetal

**Judias verdes rehog.**

Sauteed green beans

**Salchichas frescas c/Puré de pat. s/**

Sausages & Mashed pot.

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

865 Kcal 25,3g Prot 51,2g Lip 67,9g Hc  
Cena Sug: Pimientos rellenos de carne

**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: Pisto casero

**Martes**



**Lentejas ecológicas estof.c/verd**

Stewed eco. lentils

**F.merluza horn. c/zanah. ecológica**

Hake fillet & eco. carrot

**Pan y Postre**

Bread & Dessert

838 Kcal 46,1g Prot 27,1g Lip 90,9g Hc  
Cena sug.: Musaka

**Sopa de cocido con fideos**

Soup

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

Stewed

**Pan y Postre especial**

Bread & Bagel

691 Kcal 36,9g Prot 22,7g Lip 77,3g 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 y Gelatina**

Bread & Gelly

711 Kcal 47,9g Prot 22,7g Lip 65,7g 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 y Postre**

Bread & Dessert

728 Kcal 21,5g Prot 26,8g Lip 91,5g Hc  
Cena sug.: Ensalada campera

**Miércoles**



**DÍA DE CHINA**

**Arroz tres delicias s/huevo**

Arroz tres delicias s/huevo

**Chop Suey**

**Pan y Postre especial**

Bread & Dessert

725 Kcal 36g Prot 20,6g Lip 93,6g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos



**Ensaladilla s/huevo**

Russian salad

**Pollo al horn. c/rod. tomate**

Baked chicken & tomato

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

579 Kcal 31,2g Prot 28,5g Lip 45,3g Hc  
Cena Sug: Hummus de garbanzos

**DÍA DE MARRUECOS**

**cous-cous**

**Kefta**

**Pan y Postre especial**

Bread & Dessert

783 Kcal 18,5g Prot 30,1g Lip 103,4g 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 y Fruta**

Bread & Fruit

787 Kcal 28,9g Prot 35,4g Lip 79,6g Hc  
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

**Puré de calabaza y calabacín c/picatoste**

Pump & zuch cream

**Cinta de lomo adobada c/Pimientos verdes**

Pork loin & Green peppers

**Pan y Zumo de naranja natural**

Bread & Juice

582 Kcal 17,1g Prot 28,9g Lip 91,5g Hc  
Cena Sug: Conejo al ajillo c/patata al horno

**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.

**Lentejas ecológicas castellana**

Stewed eco. lentils

**Cinta de lomo c/patat.**

Pork loin & potato

**Pan y Fruta**

Bread & Fruit

650 Kcal 24,4g Prot 29,3g Lip 97,7g Hc  
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

**Viernes**



**Sopa de ave con estrellas**

Soup

**Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/Lechuga y maíz**

Burger meat & Lettuce and corn

**Pan y Postre**

Bread & Dessert

887 Kcal 28g Prot 37,8g Lip 99,5g 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 y Postre**

Bread & Dessert

1069 Kcal 41,2g Prot 49g Lip 109,8g Hc  
Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas



**Ensalada de pasta sin huevo**

Pasta salad without tuna

**Cazón en adobo c/Lechuga y tomate**

Dogfish & Tomato and lettuce

**Pan y Postre**

Bread & Dessert

804 Kcal 41,2g Prot 21,6g Lip 104,2g Hc  
Cena Sug: champiñones con carne