



**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**



**Menestra de verduras**

Vegetable stew  
Goulash de ternera jardi. c/patat.  
Stewed veal w/veg & potato  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
751 Kcal 28,4g Prot 30,9g Lip 82,7g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos

3

**Paella mixta de carne y verd.**

Rice w/meat and veg.  
F.merluza salsa c/rod. tomate  
Hake in sauce & tomato  
Pan s/g y Postre  
G/f bread & Dessert  
969 Kcal 40,1g Prot 26,8g Lip 135,9g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

4

**Día Mundial del Medio Ambiente**

Sopa de fideos s/g  
G/f soup  
Coci.compl (garbanzo ecológico, poll, chor, tern.)  
Stewed  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
35,5g Prot 26,6g Lip  
Cena sug.: berenjena rellena

5

**Ensaladilla rusa**

Russian salad  
Pollo al horn. c/zanah. ecológica  
Baked chicken & eco. carrot  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
807 Kcal 31,5g Prot 39,6g Lip 75,8g Hc  
Cena Sug: Pisto casero

6

**Macarrones s/g con tomate y queso**

G/f pasta with cheese & tomato  
F.merluza salsa c/Ensalada mixta con maíz  
Hake in sauce & Mixed salad with corn  
Pan s/g y Helado  
G/f bread & Ice cream  
961 Kcal 34,2g Prot 42,6g Lip 107,4g Hc  
Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

7

**Ensalada campera**

Country salad  
Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/Jard.  
Meatballs with veg. & Veg.  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
828 Kcal 23,4g Prot 38,7g Lip 89g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

10

**DIA DE ITALIA**

Macar. s/g carbonara  
G/f carb. pasta  
Escalopines al limón c/champiñon  
Lemon escalopines w/mushrooms  
Pan s/g y Helado  
G/f bread & Ice cream  
980 Kcal 37g Prot 45,8g Lip 103,1g Hc  
Cena Sug: Champiñones rehogados

11

**Lentejas ecológicas a la riojana**

Ecol. riojana lentils  
Filete de salmón c/rod. tomate  
Salmon fillet & tomato  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
912 Kcal 51,7g Prot 39,2g Lip 79,6g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

12

**Sopa de picadillo c/fideos s/g y s/c**

Soup  
Jamoncitos de pollo con patatas  
Chicken drumsticks with potatoes  
Pan s/g y Zumo de naranja natural  
G/f bread & Orange juice  
1118 Kcal 36,4g Prot 63,3g Lip 97,5g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

13

**Judias verdes rehog.**

Sauteed green beans  
Tortilla de patata c/lechuga v atún  
Omelette & salad  
Pan s/g y Yogur  
G/f bread & Yogurt  
1095 Kcal 45,8g Prot 54,4g Lip 96,6g Hc  
Cena Sug: Hummus de garbanzos

14

**Sopa de ave con fideos s/g**

G/f soup with noodles  
Terner. en su jugo c/Pure de patata  
Veal roast & Mashed potatoes  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
789 Kcal 28,3g Prot 27,4g Lip 102,5g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/ensalada

17

**Ens. de pasta s/g**

G/f pasta salad  
Bacalao al horno c/Lechuga y tomate  
Fish & Tomato and lettuce  
Pan s/g y Postre  
G/f bread & Dessert  
872 Kcal 39,6g Prot 24,9g Lip 114,6g Hc  
Cena sug.: Menestra de verduras

18

**Alubias bl. ecológicas estofadas**

Stewed eco. lentils  
Tortilla españ c/Pimientos verdes  
Spanish omelette & Green peppers  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
886 Kcal 27,1g Prot 33,9g Lip 107,1g Hc  
Cena Sug: Magro con tomate y ensalada

19

**KIDS MENU**



20

**Crema de verd. naturales**

Veg. cream  
Ragout de pollo en pepitoria c/cache.  
Chicken ragout in sauce & potatoes  
Pan s/g y Fruta  
G/f bread & Fruit  
845 Kcal 37,8g Prot 32g Lip 93,2g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

21

