



Lunes

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

3 Menestra de verduras
Vegetable stew

Goulash de ternera jardi. c/patat.
Stewed veal w/veg & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
620 Kcal 28,5g Prot 28,7g Lip 55,8g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos

10 Ensalada campera
Country salad

Albóndigas(Burger Meat) de ternera c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit
660 Kcal 24,1g Prot 33,7g Lip 70,1g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

17 Sopa de ave con fideos
Ave soup with noodles

Terner. en su jugo c/Pure de patata
Veal roast & Mashed potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit
657 Kcal 31,8g Prot 24,9g Lip 72g Hc
Cena Sug: Escalope casero de pollo c/verd.



Martes



4 Paella mixta de carne y verd.
Rice w/meat and veg.

Croq. bac./emp. atún c/rod. tomate
Croq. & tuna patties & tomato

Pan y Natillas caseras
Bread & Homemade custard
923 Kcal 30,1g Prot 32,5g Lip 125,1g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

11 **DIA DE ITALIA**
Coditos a la carbonara
Carbonara pasta

Escalopines al limón c/champiñon
Lemon escalopines w/mushrooms

Pan y Helado
Bread & Ice cream
848 Kcal 40,8g Prot 43,3g Lip 72,3g Hc
Cena Sug: Champiñones rehogados

18 Ensalada de pasta tricolor
Pasta salad with tuna

Filete de bacalao c/Lechuga y tomate
Fish fillet & Tomato and lettuce

Pan y Flan
Bread & Custard
3291 Kcal 131,4g Prot 134,7g Lip 371,5g Hc
Cena sug.: Menestra de verduras



Miércoles



5 Día Mundial del Medio Ambiente
Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit
905 Kcal 38,4g Prot 23,4g Lip 65,4g Hc
Cena sug.: berenjena rellena

12 Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

Filete de salmón c/rod. tomate
Salmon fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit
781 Kcal 51,9g Prot 36,9g Lip 52,7g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

19 Alubias bl. ecológicas estofadas
Stewed eco. lentils

Tortilla españ c/Pimientos verdes
Spanish omelette & Green peppers

Pan y Fruta
Bread & Fruit
755 Kcal 27,3g Prot 31,6g Lip 80,2g Hc
Cena Sug: Magro con tomate y ensalada



Jueves



6 Ensaladilla rusa
Russian salad

Escalope de pollo c/zanah. ecológica
Chicken & eco. carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit
672 Kcal 31g Prot 31,7g Lip 61,4g Hc
Cena Sug: Pisto casero

13 Sopa de picadillo
Soup with egg

Jamoncitos de pollo con patatas
Chicken drumsticks with potatoes

Pan y Zumo de naranja natural
Bread & Orange juice
968 Kcal 40,6g Prot 61,5g Lip 60,5g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.



Viernes



7 Macarrones gratinados con queso
Gratinated pasta

F.merluza salsa c/Ensalada mixta con maíz
Hake in sauce & Mixed salad with corn

Pan y Helado
Bread & Ice cream
828 Kcal 38g Prot 40g Lip 76,6g Hc
Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

14 Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Tortilla de patata c/lechuga y atún
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
964 Kcal 46g Prot 52,1g Lip 69,7g Hc
Cena Sug: Hummus de garbanzos

21 Crema de verduras c/picatoste
Cream of vegetables

Ragout de pollo en pepitoria c/cache.
Chicken ragout in sauce & potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt
762 Kcal 39,5g Prot 29,8g Lip 75,9g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

