

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

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

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

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

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

Pan y Fruta

Bread & Fruit

925 Kcal 38,4g Prot 23,4g Lip

Cena sug.: berenjena rellena

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

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

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

11 DÍA DE ITALIA
Coditos a la carbonara s/iamón
Carbonara pasta

F. de ternera c/champiñón

Veal w/mushrooms

Pan y Helado

Bread & Ice cream

848 Kcal 40,8g Prot 43,3g Lip 72,3g Hc

Cena Sug.: Champiñones rehogados

12 Lentejas ecológicas c/verduras
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

13 Sopa de fideos
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.

14 Judías verdes rehog.
Sautéed 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

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.

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

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.: Pavo con tomate y ensalada

KIDS MENU

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.

