

Lunes

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

Menestra de verduras

Veg. sauteed

Goulash de ternera jardi. c/patat.

Stewed veal w/veg & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

572 Kcal 29,8g Prot 28,6g Lip 42,6g Hc

Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos

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

Sopa de ave con fideos

Ave soup with noodles

Terner. en su jugo c/Puré de pat. s/l

Veal roast & Mashed pot.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

752 Kcal 32,4g Prot 32,4g Lip 78g Hc

Cena Sug: Escalope casero de pollo c/verd.

Martes



Paella mixta de carne y verd.

Rice w/meat and veg.

Croquetas caseras de pollo c/rod. tomate

Croquettes & tomato

Pan y Postre

Bread & Dessert

861 Kcal 24,7g Prot 25,9g Lip 126,1g Hc

Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Coditos con tomate y jamon

Pasta with tomato sauce and jamon

Escalopines al limón c/champiñon

Lemon escalopines w/mushrooms

Pan y Postre

Bread & Dessert

748 Kcal 38,1g Prot 24,1g Lip 89,1g Hc

Cena Sug: Champiñones rehogados

Ensalada de pasta tricolor

Pasta salad with tuna

Filete de bacalao c/Lechuga y tomate

Fish fillet & Tomato and lettuce

Pan y Postre

Bread & Dessert

3223 Kcal 123,8g Prot 128,6g Lip 372,4g Hc

Cena sug.: Menestra de verduras

Miércoles



Día Mundial del Medio Ambiente

Sopa de cocido con fideos

Soup

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

Pan y Fruta

Bread & Fruit

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

Cena sug.: berenjena rellena

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

Lentejas 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



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

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



Macarrones con salsa de tomate

Pasta with tomato

F.merluza salsa c/Ensalada mixta con maíz

Hake in sauce & Mixed salad with corn

Pan y Postre

Bread & Dessert

708 Kcal 29,1g Prot 27,1g Lip 80,4g Hc

Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

Judias verdes rehog.

Sauteed green beans

Tortilla de patata c/lechuga y atún

Omelette & salad

Pan y Yogur de soja

Bread & Soy yogurt

932 Kcal 47,9g Prot 52,6g Lip 56g Hc

Cena Sug: Hummus de garbanzos

Crema de verduras c/picatoste

Veg. cream

Ragout de pollo en pepitoria c/cache.

Chicken ragout in sauce & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

714 Kcal 38g Prot 29,8g Lip 66,3g Hc

Cena sug.: Quinoa con verd.

