



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: Pasta rehogada con verduras

Ensalada campera s/huevo
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: Pollo al ajillo c/ensalada



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

DIA DE ITALIA
Coditos con tomate y jamon

Pasta with tomato sauce and ham

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 s/huevo
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

805 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: Tosta vegetal

Alubias bl. ecológicas estofadas
Stewed eco. lentils

Cinta de lomo c/Pimientos verdes
Pork loin & Green peppers

Pan y Fruta

Bread & Fruit

665 Kcal 26,9g Prot 29,7g Lip 97,1g Hc

Cena Sug: Magro con tomate y ensalada



Jueves



Ensaladilla rusa s/huevo
Russian salad

Escalope de pollo c/zanah. ecológica

Chicken & eco. carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

630 Kcal 30,7g Prot 27,7g Lip 59,9g Hc

Cena Sug: Pisto casero

Sopa de picadillo
Soup

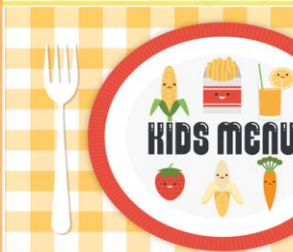
Jamonicitos de pollo con patatas
Chicken drumsticks with potatoes

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 29,9g Prot 27,1g Lip 80,4g Hc

Cena Sug: Guisantes rehogados c/jamón

Judias verdes rehog.
Sautéed green beans

Cinta de lomo adobada c/lechuga y atún

Pork loin & salad

Pan y Postre

Bread & Dessert

959 Kcal 44,2g Prot 47,3g Lip 112,2g 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.

