



Lunes

FESTIVO **2**

493 Kcal 16,7g Prot 25,1g Lip 45,5g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/ensalada

Martes

3

Guisantes a la francesa
Stewed eco. lentils

Tortilla española de queso c/ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Tuna omelette & tomato

Pan y Gelatina

493 Kcal 16,7g Prot 25,1g Lip 45,5g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/ensalada

Miércoles

4

Arroz al horno con tomate
Greek rice

Colas de salmón c/ensalada
Burgermeat

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/verduras

Jueves

5

Jud. pintas ecol. estofadas
Punk & zuch cream

Ternera estof c/patatas

Pan y Fruta
Bread & Fruit

478 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 50g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verduras

Viernes

DIA INTERNACIONAL DE JAPÓN

Tallarines orientales
Pasta w/mushroom & tomato sauce

Pollo al limón
Roasted pork loin

Pan y Postre especial
Bread & Fruit

508 Kcal 22,2g Prot 23,4g Lip 68,8g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

9

Patatas revoltosas (taquitos de jamón, pimentón y aceite de oliva)
Filete de merluza en salsa vizcaína c/verduritas

Pan y Fruta
Bread & Fruit

572 Kcal 19,3g Prot 30,3g Lip 54,2g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

10

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, tern, chor, verd)
Stewed

Pan y Natillas
Bread & Fruit

552 Kcal 19,6g Prot 28,7g Lip 51,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/pisto

11

Espaguetis a la boloñesa
Bolognese pasta

Tortilla francesa de espinacas c/ensalada

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

420 Kcal 19,7g Prot 17,3g Lip 38,6g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

12

Crema reina (patata, zanahoria y puerro)
Hake to the Valencian & salad

Caldereta de pollo c/cuscús
Hake to the Valencian & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

416 Kcal 19,9g Prot 14,8g Lip 47g Hc
Cena sug.: Estofado de pavo a la jard.

DIA DEL PADRE

13

Lentejas ecol. estofadas con verduras
Vegete soup with rain

Sardinillas en aceite c/daditos de calabacín
Burgermeat

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

497 Kcal 20,8g Prot 20,7g Lip 43,7g Hc
Cena sug.: Ragout de pollo c/verd.

16

Guiso de patatas c/verd
Sauteed green beans

Albóndigas caseras de tern. c/ensalada de colores (lechuga, maíz y zanahoria)
Turkey sausages & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

459 Kcal 26g Prot 17,4g Lip 44,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

17

Macarrones integrales c/salsa de tomate y chorizo
Pasta with tomato & cheese

Merluza encebollado c/champiñones salteados

Pan y Flan
Bread & Fruit

520 Kcal 15,2g Prot 24,3g Lip 55,8g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con carne

18

Alubias blancas ecol. estof
Stewed eco. beans

Huevos revueltos c/patatas
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. c/verd.

19

Sopa de ave con lluvia
Chicken in pepitoria

Filete de lomo a la plancha c/Ensalada de verde

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

552 Kcal 14,3g Prot 29,5g Lip 54,1g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Love my Dad

20

Judías verdes rehogadas
Rice

Pollo villarroy c/rodaja de tomate

Pan y Fruta
Bread & Fruit

437 Kcal 20,7g Prot 25,1g Lip 41,3g Hc
Cena sug.: Fil.ruso casero con rod.tomate

23

Coditos a la carbonara
Caballa al horno con salsa de tomate

Pan y Fruta
Bread & Fruit

495 Kcal 21,5g Prot 19g Lip 57,1g Hc
Cena sug.: Fil.cerdo al horno c/verd.

24

Lentejas a la jardinera (patatas, pimiento, ci)
Soup

Hamburguesa (burger meat) tern. a la jard

Pan y Gelatin
Bread & Fruit

456 Kcal 16,6g Prot 18,3g Lip 52,2g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

25

Crema de calabaza y zanahoria
Stewed potatoes

Muslitos de pollo c/zanahoria
Meatballs with veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

521 Kcal 26,8g Prot 21,4g Lip 52,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco en salsa verde

26

Garbanzos guisados c/carne

Tortilla de patata con calabacín c/ensalada de lechuga y remolacha

Pan y Fruta
Bread & Fruit

587 Kcal 25,7g Prot 28,9g Lip 47,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

27

Paella mixta de verduras y carne
Pasta with vegetables

Rape al horno c/zanah.

Pan y Fruta
Bread & Yogurt

507 Kcal 20,8g Prot 25g Lip 44,8g Hc
Cena sug.:Pescado en salsa c/zanah

28

Caracolas a la napolitana
Salchichas frescas en salsa c/puré de patata

Pan y Fruta
Bread & Fruit

29

Jud pintas ecol. a la jardinera

Calamares a la romana c/ensalada

Pan y Natillas
Bread & Fruit



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 1 a 3 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición