



### Lunes

2



**Patatas gratinadas**  
Stewed potatoes

**Merluza en salsa vizcaína c/verd.**  
Hake vizcainna & vegetables

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

606 Kcal 33,3g Prot 23,8g Lip 72,8g Hc  
**Cena sug.: Tortilla francesa c/ensalada**

**Arroz con verduritas**  
Rice with vegetables

**Hamb. veg. c/patatas**  
Veg. burger & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

821 Kcal 13,9g Prot 27,8g Lip 123,7g Hc  
**Cena sug.: pescado blanco en salsa**

**Coditos a la crema**  
Pasta with cream

**Caballa con tomate**  
Mackerel w/ tomato sauce

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

869 Kcal 56,1g Prot 41,8g Lip 63,8g Hc  
**Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.**

**Caracolas con tomate**  
Pasta with tomato

**Tortilla francesa de queso c/patatas**  
Hake fillet & Mashed potatoes

**Pan y Fruta**

788 Kcal 41,9g Prot 27,1g Lip 88,7g Hc  
**Cena sug.: Pescado blanco c/verd.**

### Martes

3

**Guisantes rehogados**  
Peas sauteed

**Tortilla española con queso c/ens. de lechuga, maíz y aceitunas**  
Cheese spanish omelette & salad

**Pan y Gelatina**  
Bread & Jelly

703 Kcal 23,6g Prot 30,9g Lip 74,2g Hc  
**Cena sug.: Pescado blanco c/verduras**

**Sopa de fideos s/c**  
Soup

**Cocido completo (garb ecológico. y verd.)**  
Stewed without meat

**Pan y Natillas**  
Bread & Custard

798 Kcal 27,5g Prot 22,2g Lip 112,1g Hc  
**Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco**

**Macarrones int. con tomate**  
Pasta w/tom.

**Merluza encebollada c/Champiñones salteados**  
Hake fillet & Mushrooms

**Pan y Flan**  
Bread & Custard

628 Kcal 30,2g Prot 29,4g Lip 52,5g Hc  
**Cena sug.: calabacín relleno de verd**

**Lentejas ecol. estofadas c/verd**  
Stewed eco. lentils

**Hamb. veg.**  
Veg. burger

**Pan y Gelatina**  
Bread & Jelly

714 Kcal 23,9g Prot 22,5g Lip 95,2g Hc  
**Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas**

**Judías pintas ecológicas a la jard. 31**  
Eco. stewed beans

**Calamares a la romana c/ensalada**  
Breaded squids & salad

**Pan y Natillas**  
Bread & Custard

736 Kcal 24,2g Prot 14,2g Lip 62,4g Hc  
**Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada**

### Miércoles

4

**Arroz al horno con tomate**  
Baked rice

**Fil. rosada c/Ensalada**  
Fish fillet & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

550 Kcal 8,9g Prot 17,2g Lip 86,7g Hc  
**Cena sug. Verdura rehogada grat**

**Espaguetis con tomate**  
Tom. pasta

**Tortilla francesa de espinacas c/ensalada**  
Spinach omelette & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

679 Kcal 23,1g Prot 18,1g Lip 64,3g Hc  
**Cena sug.: Verdura reh. gratinada**

**Alubias blancas ecol. estof**  
Eco. stewed beans

**Huevos revueltos c/patatas**  
Scrambled eggs & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

570 Kcal 17,3g Prot 12,1g Lip 62,6g Hc  
**Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas**

**Crema de calabaza y zanahoria**  
Pumpkin cream

**Merluza al horno c/patatas**  
Omelette & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

696 Kcal 22,6g Prot 24,5g Lip 86,6g Hc  
**Cena sug.: Verdura reh. gratinada**



### Jueves

5

**Judías pintas ecológicas estof.**  
Stewed ecological beans

**Tortilla francesa c/patatas**  
Hake fillet & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

682 Kcal 41,9g Prot 25,6g Lip 61,1g Hc  
**Cena sug.: Pescado blanco c/verduras**

**Crema reina (patata, zanahoria y puerros)**  
Veg. cream

**Bacalao con tomate c/Cous cous**  
Cod with tomato & Cous cous

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

625 Kcal 36,6g Prot 21,3g Lip 82,9g Hc  
**Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias**

**Sopa de fideos s/c.**  
Soup

**Bacalao al horno c/ens. verde**  
Baked hake & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

511 Kcal 2,9g Prot 7g Lip 73,3g Hc  
**Cena sug.: Tortilla fr. de queso c/verd**

**Garbanzos ecol. guisados c/verd**  
Stewed chickpeas with vegetables

**Tortilla de patata con calabacín c/ens. de lechuga y remolacha**  
Potato omelette with zucchini & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

669 Kcal 18,3g Prot 14,4g Lip 60,8g Hc  
**Cena sug.: Berenjena rellena de pescado**



### Viernes

6

**DÍA INTERNACIONAL DE JAPÓN**

**Tallarines orientales**  
Oriental noodles

**Bacalao al horno**  
Fish fillet

**Pan y Postre especial**  
Bread & Special dessert

550 Kcal 33,7g Prot 19,9g Lip 53,4g Hc  
**Cena sug.: verdura rehogada**

**Lentejas ecológicas estofadas**  
Stewed eco. lentils

**Sardinillas en aceite c/daditos de calabacín**  
Sardine & Zucchini

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

713 Kcal 42,6g Prot 28,8g Lip 63,2g Hc  
**Cena sug.: Tortilla española con ensalada**

**Judías verdes rehog.**  
Sauteed green beans

**Tortilla española c/rod. tomate**  
Cod in sauce & tomato

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

620 Kcal 43,8g Prot 21,7g Lip 56,5g Hc  
**Cena sug.: quinoa saltada con verduras**

**Paella de verduras**  
Rice with vegetables

**Rape al horno c/zanahoria**  
Baked monkfish & Carrot

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

665 Kcal 48,1g Prot 16,2g Lip 79,7g Hc  
**Cena sug: Ensalada de legumbre**

**Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños.**

**De 6 a 9 años**  
por Paula Gutiérrez Viou  
Departamento de Nutrición  
\*Este menú está adaptado a las peticiones del centro

