



### Lunes

2



## DÍA NO LECTIVO

Patatas gratinadas  
*Gratin potatoes*

Merluza en salsa vizcaína c/verd.  
*Codfish vizcainá & vegetables*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

606 Kcal 33,3g Prot 23,8g Lip 72,8g Hc  
**Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada**

### 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.: Pollo con verduras**

### 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.: Tortilla franc. c/tomate fresco**

### Jueves

5

Judías pintas ecológicas estof.  
*Stewed ecological beans*

Ternera guisada c/patatas  
*Veal ragout & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

603 Kcal 31g Prot 21,3g Lip 61,6g Hc  
**Cena sug.: Pescado blanco c/verduras**

### Viernes

6

**DIA INTERNACIONAL DE JAPON**

Tallarines orientales  
*Oriental noodles*

Pollo al limón  
*Chicken with lemon sauce*

Pan y Postre especial  
*Bread & Special dessert*

599 Kcal 20,6g Prot 31,2g Lip 53,3g Hc  
**Cena sug: Verduras salt. c/soja text.**



Arroz con verduras  
*Rice with vegetables*

Albóndigas caseras de ternera c/patatas  
*Meatballs & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

745 Kcal 19,8g Prot 31,8g Lip 101,4g Hc  
**Cena sug: verdura rehogada**

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*

Salchichas de pavo al horno c/Puré de patata  
*Sausage & Mashed potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

746 Kcal 23g Prot 30,3g Lip 89,5g Hc  
**Cena sug.: verdura rehogada grat.**

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.: Pollo asado a la jard.**

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

Hamburguesa casera de ternera a la jard.  
*Burger Meat*

Pan y Gelatina  
*Bread & Jelly*

638 Kcal 29,9g Prot 26,5g Lip 72,9g Hc  
**Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas**

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

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

Pan y Natillas  
*Bread & Custard*

736 Kcal 24,2g Prot 33,2g Lip 62,4g Hc  
**Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada**

Alubias blancas eco. estof  
*Eco. stewed beans*

Huevos revueltos c/patatas & patato

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

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

Crema de calabaza y zanahoria  
*Pumpkin & carrot cream*

Muslitos de pollo c/patatas  
*Chicken & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

787 Kcal 24g Prot 34,1g Lip 86,6g Hc  
**Cena sug.: Verdura reh. gratinada**



Sopa de ave con lluvia  
*Ave soup with rain*

Bacalao en salsa c/ens. verde  
*Cod with sauce & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

573 Kcal 40,4g Prot 15,6g Lip 63,7g Hc  
**Cena sug. Filete de ternera a la plancha.**

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

Tortilla de patata con calabacín c/ensalada  
*Potato omelette with zucchini & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

569 Kcal 18,3g Prot 24,4g Lip 60,8g Hc  
**Cena sug.: Berenjena rellena de pescado**



Lentejas ecológicas estof. c/verd  
*Stewed eco. lentils*

Sardinillas en aceite c/daditos de calabacín  
*Sardines & 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 rehogadas  
*Sauteed green beans*

P. Pollo Villarroy c/rod. tom.  
*Breaded chicken & tomato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

549 Kcal 17g Prot 25,1g Lip 57,8g Hc  
**Cena sug.: Tortilla fr. de queso c/ensalada**

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: Pollo al ajillo c/ensalada**

**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