



Lunes

2



DÍA NO LECTIVO

Patatas revoltosas (taquitos de jamón, pimentón y aceite de oliva)
Stewed pot w/pork

Merluza en salsa vizcaína c/verd
Hake in sauce & vegetables

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

775 Kcal 39g Prot 21,2g Lip 100,7g Hc
Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada

Arroz tres delicias
Rice three delights

Albóndigas caseras de ternera c/patatatas
Veal meatballs & potato

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

835 Kcal 30g Prot 28,8g Lip 109,9g Hc
Cena sug: verdura rehogada

Macar. s/g a la carbonara
G/f carb. pasta

Caballa al horno con salsa de tomate
Mackerel w/ tomato sauce

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

704 Kcal 24,5g Prot 34,7g Lip 94,6g Hc
Cena sug: Huevos revueltos c/verd.

Macarrones s/g a la napolitana
G/F pasta with tomato

Salchichas frescas c/puré de patata
Sausages & Mashed potatoes

Pan s/q y Fruta

826 Kcal 21,7g Prot 41,5g Lip 110,7g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

Martes

3

Guisantes a la francesa
Peas to the french

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

Pan s/g y Gelatina
G/f bread & Jelly

764 Kcal 25,1g Prot 30,3g Lip 89,5g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Sopa de fideos s/g
G/f soup

Cocido compl (garbanzo ecológico, pollo, chorizo, ternera, verdura)
Stewed

Pan s/g y Natillas
G/f bread & Custard

794 Kcal 44,3g Prot 33,4g Lip 145,9g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

Macarrones s/g con tom. y chorizo
G/f pasta with chorizo

Merl. encebollada c/champiñones salteados
Hake fillet & Mushrooms

Pan s/g y Flan
G/f bread & Custard

773 Kcal 33,2g Prot 32,6g Lip 83,8g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Lentejas ecol. estofadas c/verd
Stewed eco. lentils

Hamburguesa casera de ternera a la jard.
Veal burger w/vegs

Pan s/g y Gelatina
G/f bread & Jelly

853 Kcal 54,9g Prot 26,3g Lip 90,9g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas

Judías pintas ecológicas a la jard.
Eco. stewed beans w/vegs

Merluza al horno c/ensalada /
Baked hake & salad

Pan s/g y Natillas
G/f bread & Custard

767 Kcal 23,1g Prot 25,3g Lip 98g Hc
Filete de sajonia en salsa con verduritas

Miércoles

4

Arroz al horno con tomate
Baked rice

F. de merluza al horno c/ensalada
Fresh fish & salad

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Jelly

700 Kcal 26g Prot 21,2g Lip 74,8g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Macarrones s/g a la boloñesa
Bologn.g/f pasta

Tortilla francesa de espinacas c/ensalada
Spinach omelette & salad

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

543 Kcal 9,1g Prot 11,9g Lip 95,6g Hc
Cena sug.: Verdura reh. gratinada

Alubias blancas eco. estof
Eco. stewed. beans

Huevos revueltos c/patatas & potato

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

601 Kcal 17,2g Prot 14,4g Lip 89,5g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas

Crema de calabaza y zanahoria
Pumpkin & carrot cream

Muslitos de pollo c/patatas
Chicken & potato

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

718 Kcal 23,8g Prot 36,4g Lip 73,5g Hc
Cena sug.: Verdura reh. gratinada



Jueves

5

Judías pintas ecológicas estof.
Stewed ecological beans

Ternera guisada c/patatas
Veal ragout & potato

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

734 Kcal 30,8g Prot 23,6g Lip 88,5g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema reina (patata, zanahoria y puerro)
Veg. cream

Caldereta de pollo c/arroz
Chicken ragout & Fried rice

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

746 Kcal 22,6g Prot 28g Lip 70g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Sopa de fideos s/g
G/f soup

Filete de lomo plancha c/ens. verde
Baked loin & salad

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

709 Kcal 14,5g Prot 29,2g Lip 124,3g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Garbanzos ecol. guisados c/carne
Stewed chickpeas with meat

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

Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

600 Kcal 18,1g Prot 16,7g Lip 87,7g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado



Viernes

6

DÍA INTERNACIONAL DE JAPÓN

Macarrones s/g orientales
Oriental pasta g/f

Pollo al limón
Chicken with lemon sauce

Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

756 Kcal 22,7g Prot 33,8g Lip 87,8g Hc
Cena sug.: Lomo con verduras



Lentejas ecológicas a la riojana
Eco. lentils stewed

Sardinillas en aceite c/daditos de calabacín
Sardine & Zucchini

Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

833 Kcal 42g Prot 36,8g Lip 76,7g Hc
Cena sug.: Tortilla española con ensalada

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

Pollo al horno c/rod. tomate
Baked chicken & tomato

Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

783 Kcal 40,9g Prot 28,9g Lip 82,9g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. de queso c/ensalada

Paella mixta de carne y verd.
Rice w/meat and veg.

Rape al horno c/zanahoria
Baked monkfish & Carrot

Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

805 Kcal 39,4g Prot 22,2g Lip 114,2g 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

