



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 vizcaina & vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

5896 Kcal 794,7g Prot 254g Lip 99,3g Hc

Cena Sug.: Pavo en salsa c/ensalada

Martes

3

Guisantes a la francesa

Peas to the french

Pavo al horno c/ens. de lechuga, maíz y aceitunas

Baked turkey & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

543 Kcal 44,3g Prot 17,9g Lip 45,2g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con verduritas

Miércoles

4

Arroz al horno con tomate

Baked rice w/tomato sauce

F. de merluza al horno c/ensalada

Fish fillet & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

554 Kcal 9,4g Prot 17,8g Lip 84,8g Hc

Cena sug.: Lomo con verduras

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.: Pavo con tomate

Viernes

DÍA INTERNACIONAL DE JAPÓN 6

Tallarines orientales

Oriental noodles

Pollo asado al limón

Chicken with lemon sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

578 Kcal 18,4g Prot 29,6g Lip 56,6g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/ensalada



Arroz salteado

Fried rice

Albóndigas caseras de ternera a la jad.

Burgermeat & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

804 Kcal 39g Prot 36,2g Lip 96,4g Hc

Cena sug.: Verdura rehogada

Sopa de fideos

Soup

Cocido completo (garbanzo ecológico, pollo, chorizo, ternera, ver)

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

787 Kcal 35,7g Prot 24,4g Lip 97,4g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

Espaguetis a la boloñesa

Bologn pasta

Ternera a la plancha c/ensalada

Meat & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

512 Kcal 29,3g Prot 19,6g Lip 68,7g Hc

Cena sug.: Verdura rehogada

Crema reina (patata, puerro y zanahoria)

Veg. cream

Caldereta de pollo c/Cous cous

Chicken ragout & Fried rice

Pan y Fruta

Bread & Fruit

715 Kcal 42,8g Prot 35,7g Lip 123,1g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Lentejas ecológicas a la riojana

Eco. lentils stewed

Sardinillas en aceite c/daditos de calabacín

Sardine & Zucchini

Pan y Fruta

Bread & Fruit

676 Kcal 38,3g Prot 32,6g Lip 49,8g Hc

Cena Sug.: ternera en salsa c/ensalada

Macarrones int. con tom. y chorizo

Pasta with chorizo

Merluza encebollada c/Champiñones salteados

Hake fillet & Mushrooms

Pan y Fruta

Bread & Fruit

670 Kcal 31,6g Prot 28g Lip 69,5g Hc

Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Alubias blancas eco. estof

Eco. stewed beans

Pavo al horno c/patat.

Baked turkey & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

520 Kcal 17,3g Prot 12,1g Lip 62,6g Hc

Cena Sug.: Pescado azul c/patatas asadas

Sopa de ave con lluvia

Ave soup w/rains

Lomo al horno c/ens. verde

Baked loin & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

578 Kcal 14,7g Prot 27g Lip 97,4g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

DÍA DEL PADRE



Coditos salteados

Pasta sauteed

Caballa con tomate

Mackerel w/ tomato sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

792 Kcal 51g Prot 39,3g Lip 55,9g Hc

Cena sug.: pollo asado a la jardinera

Hamburguesa casera de ternera a la jard.

Burger meat

Pan y Fruta

Bread & Fruit

703 Kcal 50,3g Prot 31,8g Lip 64,5g Hc

Cena Sug.: Pescado azul c/patatas asadas

Crema de calabaza y zanahoria

Pumpkin & carrot cream

Muslitos de pollo c/patatas

Chicken & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

787 Kcal 24g Prot 34,1g Lip 86,6g Hc

Cena sug.: Verdura rehogada

Sajonia a la plancha c/verd.

Baked hake & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

578 Kcal 42,7g Prot 18,8g Lip 52,7g Hc

Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

Caracolas a la napolitana

Patatas & tom..

Salchichas frescas en salsa c/patat.

Sausages & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

826 Kcal 21,6g Prot 43,3g Lip 83,4g Hc

Cena Sug.: Pescado blanco c/ensalada

Judías pintas ecol. a la jard.

Eco. stewed beans

Merluza a la plancha c/ensalada

Grilled hake & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

523 Kcal 30,7g Prot 18,9g Lip 48,2g Hc

Cena sug.: filete de sajonia en salsa con verduritas



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

