



Lunes

2



DÍA NO LECTIVO

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

Merluza en salsa vizcaína c/verd.
Heke vizcaina & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

696 Kcal 34,7g Prot 24g Lip 79,3g Hc
Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada

Martes

3

Guisantes a la francesa
Peas to the french

Tortilla española c/ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Spanish omelette & salad

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

633 Kcal 25,2g Prot 28g Lip 62,6g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Miércoles

4

Arroz al horno con tomate
Baked rice w/tomato sauce

F. rosada c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

548 Kcal 15,2g Prot 20,1g Lip 71,2g 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

DÍA INTERNACIONAL DE JAPÓN

Tallarines orientales
Oriental noodles

Pollo al limón
Chicken with lemon sauce

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

567 Kcal 22,5g Prot 31,6g Lip 39,6g Hc
Cena sug.: Lomo con verduras



Arroz tres delicias
Rice three delights

Albóndigas caseras de ternera c/patatas
Burgermeat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

793 Kcal 44,3g Prot 37,5g Lip 85,4g Hc
Cena sug: Verdura rehogada

Sopa de cocido con fideos
Soup

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

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

640 Kcal 31,5g Prot 18,7g Lip 75,6g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

Espaguetis a la boloñesa
Bologn. pasta

Tortilla francesa de espinacas c/ensalada
Spinach omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

597 Kcal 25,4g Prot 29g Lip 64,3g Hc
Cena sug.: Verdura rehogada

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

Caldereta de pollo c/Cous cous
Chicken ragout & Cous cous

Pan y Fruta
Bread & Fruit

702 Kcal 39,2g Prot 25,3g Lip 72,3g 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 Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

670 Kcal 44,1g Prot 34,9g Lip 36,1g Hc
Cena sug.: Tortilla española con ensalada

Macarrones int. con tom y chorizo
Pasta w/tom.

Merl. encbollada c/Champiñones salteados
Hake fillet & Mushrooms

Pan y Fruta
Bread & Fruit

656 Kcal 28,4g Prot 27,1g Lip 65,1g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Alubias blancas eco. estof
Eco. stewed beans

Huevos revueltos c/patat.
Scrambled eggs & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

570 Kcal 17,3g Prot 20,1g Lip 62,6g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas

Sopa de ave con lluvia
Ave soup with rain

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

593 Kcal 19,9g Prot 27,7g Lip 93,8g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Judías verdes rehog.
Sauteed green beans

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

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

620 Kcal 43g Prot 27,1g Lip 42,3g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

Coditos salteados
Pasta sauteed

Caballa con tomate
Mackerel w/ tomato sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

784 Kcal 53,4g Prot 39g Lip 52g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Hamburguesa casera de ternera a la jard.
Burger meat

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

Garbanzos ecol. guisados c/carne
Estofados chickpeas with meat

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

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

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

Rape al horno c/zanahoria
Baked monkfish & Carrot

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

742 Kcal 61,5g Prot 20,4g Lip 73,7g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/ensalada

Caracolas a la napolitana
Pasta with tomato

Salchichas frescas c/patat.
Sausages & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

711 Kcal 24,8g Prot 43,7g Lip 75,3g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

Judías pintas ecológicas a la jard.
Eco. stewed beans

Calamares a la romana c/ensalada
Breaded squids & salad

Pan y Yogur de soja
Bread & Soy yogurt

760 Kcal 25,4g Prot 36,5g Lip 70,7g 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