



**Lunes**

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición

**Martes**

**NEW NORMAL SOCIAL DISTANCING**



**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**5**  
Macarrones grat. c/queso  
*Gratin pasta with cheese*  
Tortilla francesa de atún c/ensalada  
*Tuna omelette & salad*  
Pan y Fruta  
587 Kcal 20,4g Prot 22,1g Lip 72,3g Hc  
Cena Sug.: Hummus de garbanzos

**6**  
Crema de verduras  
*Cream of vegetables*  
F.merluza salsa c/patatas  
*Hake in sauce & potato*  
Pan y Flan  
*Bread & Custard*  
700 Kcal 37,4g Prot 28,2g Lip 67,3g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**7**  
Sopa de fideos s/c  
*Soup*  
Hamb. veg. c/verd.  
*Veg. burger & vegetables*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
760 Kcal 15,9g Prot 27,3g Lip 106,7g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

**1**  
Guiso de patatas con verduras  
*Stew with vegetables*  
F. Ventresca de merluza al horno c/rod. tomate  
*Fish fillet & tomato*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
577 Kcal 32,2g Prot 20,6g Lip 60,5g Hc  
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

**2**  
Lentejas ecológicas estofadas  
*Eco. lentil stew*  
Tortilla de patata c/Jard.  
*Omelette & Veg.*  
Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*  
834 Kcal 30,6g Prot 40,1g Lip 78,9g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**FESTIVO**

**13**  
Fideuá de verduras  
*Noodle paella*  
Tortilla franc. c/zanahoria  
*Omelette & Carrot*  
Pan y Gelatina  
*Bread & Jelly*  
700 Kcal 13,9g Prot 29,6g Lip 83,4g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**14**  
Sopa de fideos s/c  
*Soup*  
Cocido compl. (garb ecológico. y verd.)  
*Stewed without meat*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
816 Kcal 26,7g Prot 20g Lip 121,6g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**15**  
Arroz con verduritas  
*Rice with vegetables*  
F.merluza salsa verde c/verd.  
*Hake fillet in green sauce & vegetables*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
643 Kcal 27,2g Prot 20,3g Lip 84,5g Hc  
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

**16**  
Día de la alimentación  
Judías verdes rehog.  
*Sauteed green beans*  
Salchichas de pavo c/Puré de patata  
*Omelette & Mashed potatoes*  
Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*  
767 Kcal 23,5g Prot 38g Lip 75,7g Hc  
Cena Sug.: Pescado azul c/zanahorias

**Día Internacional del cáncer de mama**  
**19**  
Macarrones integrales c/tom y queso  
*Pasta with tomato and ch*  
Pescadilla en salsa c/Jard.  
*Fish in sauce & Veg.*  
Pan y Fruta  
498 Kcal 32,2g Prot 13,5g Lip 57,2g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**20**  
Crema reina (con puerro, patata y zanah.)  
*Cream*  
Arroz salteado c/zanahoria  
*Fried rice & Carrot*  
Pan y Natillas  
*Bread & Custard*  
980 Kcal 25g Prot 29g Lip 148,1g Hc  
Cena sug.: Pizza vegetal

**21**  
Paella de verduras  
*Rice with vegetables*  
Tortilla de queso c/ensalada  
*Cheese omel. & salad*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
632 Kcal 23,5g Prot 20,1g Lip 75,7g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

**22**  
Judías bl. ecológicas estofadas(zanah, patata, cebolla)  
*White beans with vegetables*  
Filete de merluza al horno c/zanahoria  
*Hake fillet & Carrot*  
Pan y Fruta  
647 Kcal 35,2g Prot 26,1g Lip 53,8g Hc  
Cena Sug.: Hummus de garbanzos

**23**  
Sopa de lluvia  
*Soup*  
Hamb. veg. c/rod. tomate  
*Veg. burger & tomato*  
Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*  
746 Kcal 20,1g Prot 24,3g Lip 106,9g Hc  
Cena sug.: Huevos c/verduras

**26**  
Lentejas ecológicas estofadas  
*Eco. lentil stew*  
Tortilla española c/Ens. lechuga  
*Spanish omelette & salad*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
789 Kcal 27,1g Prot 36,5g Lip 78,1g Hc  
Cena Sug.: Pescado azul c/patata asada

**27**  
Brócoli rehogado  
*Sauteed broccoli*  
Filete de merluza al horno c/patatas  
*Hake fillet & potato*  
Pan y Flan  
*Bread & Custard*  
598 Kcal 39,6g Prot 27,6g Lip 42,2g Hc  
Cena Sug.: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

**28**  
Sopa de fideos s/c  
*Soup*  
Cocido compl. (garb ecológico. y verd.)  
*Stewed without meat*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
816 Kcal 26,7g Prot 20g Lip 121,6g Hc  
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

**29**  
Crema de verduras  
*Cream of vegetables*  
Filete de pollo c/rod. tomate  
*Chicken & tomato*  
Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*  
709 Kcal 19,9g Prot 28,4g Lip 84,1g Hc  
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

**30**  
Coditos con tomate y queso  
*Pata with tomato and cheese*  
Perca en salsa de tomate c/verd.  
*Fish in tomato sauce & vegetables*  
Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*  
726 Kcal 35,6g Prot 29,4g Lip 77g Hc  
Cena sug.: Huevos c/verduras

