

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.: Pollo asado a la jard.

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
Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/verd.
Meatballs & vegetables
Pan y Fruta
684 Kcal 21,8g Prot 31,3g Lip 84,4g 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
Ragout de pollo c/Jard.
Chicken ragout & Veg.
Pan y Yogurt
Bread & Yogurt
845 Kcal 51,9g Prot 37,9g Lip 66,2g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

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. y carne

14
Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido compl.(garb,pollo,verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
676 Kcal 24,7g Prot 15,9g Lip 100,4g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

15
Arroz con verduritas
Rice with vegetables
Estofado de ternera c/verd.
Stew of veal & vegetables
Pan y Fruta
Bread & Fruit
628 Kcal 19,7g Prot 21,4g Lip 85,5g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

16
Día de la alimentación
Judías verdes rehog.
Sauteed green beans
Salchichas de pavo en su jugo c/Puré de patata
Sausage & Mashed potato
Pan y Yogurt
Bread & Yogurt
675 Kcal 22,8g Prot 34,4g Lip 62,5g 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
Muslitos de pollo asad. c/patatas
Chicken & potato
Pan y Natillas
909 Kcal 31,9g Pr 31,9g Lip 97,7g Hc
Cena sug.: Fil. ternera con zanah.

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 21,2g Lip 75,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

22
Judías bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)
White beans with vegetables
Filete de merluza horno c/zanahoria
Hake fillet & Carrot
647 Kcal 39,5g Pr 21,4g Lip 53,8g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

23
Sopa de ave con lluvia
Soup
Hamburguesa de ternera c/rod. tomate
Burger Meat & tomato
Pan y Yogurt
Bread & Yogurt
631 Kcal 21,2g Prot 21,2g Lip 71,2g 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
Goulash de ternera c/patatas
Meat ragout & potato
Pan y Flan
Bread & Custard
559 Kcal 32,9g Prot 24,7g Lip 45,2g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

28
Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido compl.(garb,pollo,verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
676 Kcal 24,7g Prot 15,9g Lip 100,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

29
Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la milanesa c/rod. tomate
Breaded chicken & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
641 Kcal 38g Prot 14,1g Lip 82,5g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

30
Coditos con tomate y queso
Pasta with tomato ar
****PERCA EN SALSA DE TOMATE_N c/verd.**
****PERCA EN SALSA DE TOMATE_N & vegetables**
Pan y Yogurt
Bread & Yogurt
726 Kcal 31,9g Lip 77g Hc
Fil. de pollo con verduras