

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
Pasta sin gluten gratinada con tomate
Gluten free pasta with tomato sauce
Tortilla francesa c/ensalada
Tuna omelette & salad
660 Kcal 16,3g Prot 23,8g Lip 90,9g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

6
Crema de verduras
Cream of vegetables
Escalopines de cerdo en salsa c/Arroz blanco
Pork fillets in sauce & White rice
Pan s/g y Flan
G/f bread & Custard
871 Kcal 36,9g Prot 28,9g Lip 109,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

7
Sopa de fideos s/g
G/f soup
Hamburguesa casera c/verd.
Homemade burger & vegetables
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
723 Kcal 20,3g Prot 33,1g Lip 82,3g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

1
Guiso de patatas con magro
Potato stew with lean
F. Ventresca de merluza al horno c/rod. tomate
Fish fillet & tomato
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
726 Kcal 42,8g Prot 25,8g Lip 75,3g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

2
Lentejas ecológicas estofadas
Eco. lentil stew
Ragout de pollo c/Jard.
Chicken ragout & Veg.
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt
917 Kcal 51,4g Prot 39,2g Lip 81g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

FESTIVO

13
Pasta s/g con verduras
Gluten free pasta with vegetables
Tortilla fr. jamón c/zanahoria
Omelette & Carrot
Pan s/g y Gelatina
G/f bread & Jelly
839 Kcal 8g Prot 17,9g Lip 83,6g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

14
Sopa de fideos s/g
G/f soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver)
Stewed
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
858 Kcal 35,2g Prot 25,7g Lip 112,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

15
Arroz tres delicias
Rice three delights
Estofado de ternera c/verd.
Stew of veal & vegetables
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
727 Kcal 23,6g Prot 28,4g Lip 90,6g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

16
Día de la alimentación
Judías verdes rehog.
Sauteed green beans
Salchichas frescas con tomate c/Puré de patata
Sausages with tomato & Mashed potatoes
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt
867 Kcal 28,1g Prot 47g Lip 76,8g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

19
Día Internacional del cáncer de mama
Mcarrones s/g con tomate
G/F pasta with tomato
Pescadilla en salsa c/Jard.
Fish in sauce & Veg.
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
622 Kcal 28,3g Prot 20,9g Lip 76g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

20
Crema reina (con puerro,patata y zanah.)
Cream
Muslitos de pollo asad. c/patatas
Chicken & potato
Pan s/g y Postre
G/f bread & Dessert
913 Kcal 23,8g Prot 36,2g Lip 113,4g Hc
Cena sug.: Fil. ternera con zana.

21
Paella mixta de carne y verd.
Rice w/meat and veg.
Tortilla de queso c/ensalada
Cheese omel. & salad
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
813 Kcal 34,4g Prot 30,1g Lip 98,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

22
Judías bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)
White beans with vegetables
Magro con tomate c/zanahoria
Pork with tomato & Carrot
729 Kcal 34,7g Prot 28,5g Lip 72,6g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

23
Sopa de fideos s/g
G/f soup
Hamburg(Burger Meat)ternera/cerdo en salsa c/rod. tomate
Burger Meat & tomato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt
767 Kcal 25,2g Prot 35,5g Lip 83,9g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

26
Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils
Tortilla española c/Ens. lechuga
Spanish omelette & salad
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
816 Kcal 26,6g Prot 38,6g Lip 81,6g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/patata asada

27
Brócoli rehogado
Sauteed broccoli
Goulash de ternera c/patatas
Meat ragout & potato
Pan s/g y Flan
G/f bread & Custard
630 Kcal 32,4g Prot 26,1g Lip 59,9g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

28
Sopa de fideos s/g
G/f soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver)
Stewed
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
858 Kcal 35,2g Prot 25,7g Lip 112,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

29
Crema de verduras
Cream of vegetables
Filete de pollo en salsa c/rod. tomate
Chicken fillet & tomato
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit
730 Kcal 40,2g Prot 21,8g Lip 84,7g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

30
Pasta sin gluten con tomate jamon
Gluten free pasta with tomato sauce and ham
Perca en salsa de tomate c/verd.
Fish in tomato sauce & vegetables
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt
795 Kcal 33,1g Prot 32,5g Lip 90,1g Hc
Fil. de pollo con verduras