



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

Macarrones con tomate

Pasta with tomato
Tortilla francesa de atún c/ensalada
Tuna omelette & salad
Pan y Fruta

557 Kcal 20,6g Prot 18g Lip 74,1g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Crema de verduras

Cream of vegetables
Escalopines de cerdo en salsa c/Arroz blanco
Pork fillets in sauce & White rice
Pan y Postre

936 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 129,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de picadillo con estrellitas

Soup with stars
Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/verd.
Meatballs & vegetables
Pan y Fruta

637 Kcal 22,1g Prot 32,3g Lip 71,5g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Guiso de patatas con magro

Potato stew with lean
F. Ventresca de merluza al horno c/rod. tomate
Fish fillet & tomato
Pan y Fruta

655 Kcal 43,2g Prot 24,4g Lip 60,5g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Lentejas ecológicas estofadas

Eco. lentil stew
Ragout de pollo c/Jard.
Chicken ragout & Veg.
Pan y Postre

928 Kcal 49,1g Prot 36,7g Lip 88,8g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Macarrones con tomate

Pasta with tomato
Tortilla francesa de atún c/ensalada
Tuna omelette & salad
Pan y Fruta

557 Kcal 20,6g Prot 18g Lip 74,1g Hc
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

Crema de verduras

Cream of vegetables
Escalopines de cerdo en salsa c/Arroz blanco
Pork fillets in sauce & White rice
Pan y Postre

936 Kcal 36,8g Prot 25,8g Lip 129,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de picadillo con estrellitas

Soup with stars
Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/verd.
Meatballs & vegetables
Pan y Fruta

637 Kcal 22,1g Prot 32,3g Lip 71,5g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Judias blancas ecol. a la riojana

Eco. white beans to the riojana
Salmón a la valenciana c/ensalada
Salmon to Valencia & sa
Fruta

696 Kcal 41,6g Prot 35,6g Lip 43,2g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato
Pollo al horno c/Jard.
Baked chicken & Veg.
Pan y Postre

839 Kcal 34g Prot 40,4g Lip 111g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

FESTIVO

Fideuá de verduras

Noodle paella
Tortilla franc. c/zanahoria
Omelette & Carrot
Pan y Postre

812 Kcal 15,5g Prot 30,8g Lip 104g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Sopa de cocido con fideos

Soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver)
Stewed
Pan y Fruta

840 Kcal 39,7g Prot 23,5g Lip 107,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Arroz tres delicias

Rice three delights
Estofado de ternera c/verd.
Stew of veal & vegetables
Pan y Fruta

656 Kcal 24,1g Prot 27g Lip 75,9g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Día de la Alimentación

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans
Salchichas frescas con tomate c/patatas
Sausages with tomato & potato
Pan y Postre

917 Kcal 26,1g Prot 46,9g Lip 88,3g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/zanahorias

Día Internacional del cáncer de mama

Macarrones int. a la nap.
Nap. pasta
Pescadilla en salsa c/Jard.
Fish in sauce & Veg.
Pan y Fruta

629 Kcal 29,9g Prot 21,2g Lip 70g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

Crema reina (con puerro,patata y zanah)

Cream
Muslitos de pollo asad. c/patatas
Chicken & potato
Pan y Postre

842 Kcal 24,3g Prot 34,8g Lip 98,6g Hc
Cena sug.: Fil. ternera con zanah.

Paella mixta de carne y verd.

Rice w/meat and veg.
Tortilla franc. c/ensalada
Omelette & salad
Pan y Fruta

660 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 82,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

Judias bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla)

White beans with vegetables
Magro con tomate c/zanahoria
Pork with tomato & Carrot
Pan y Fruta

658 Kcal 35,2g Prot 27,1g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo

Sopa de ave con lluvia

Soup
Hamburg de ternera/cerdo en salsa c/rod. tomate
Burger Meat & tomato
Pan y Postre

788 Kcal 22,4g Prot 33,6g Lip 87,7g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Lentejas ecológicas a la riojana

Ecol. riojana lentils
Tortilla española c/Ens. lechuga
Spanish omelette & salad
Pan y Fruta

745 Kcal 27,1g Prot 37,2g Lip 66,8g Hc
Cena Sug.: Pescado azul c/patata asada

Brócoli rehogado

Sauteed broccoli
Goulash de ternera c/patatas
Meat ragout & potato
Pan y Postre

695 Kcal 32,2g Prot 23,1g Lip 80,3g Hc
Cena Sug.: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

Sopa de cocido con fideos

Soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver)
Stewed
Pan y Fruta

840 Kcal 39,7g Prot 23,5g Lip 107,8g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Crema de verduras

Cream of vegetables
Pollo a la milanesa c/rod. tomate
Breaded chicken & tomato
Pan y Fruta

641 Kcal 38g Prot 14,1g Lip 82,5g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de pescado

Coditos con tomate

Pasta with tomato
Perca en salsa de tomate c/verd.
Fish y tomato sauce & vegetables
Pan y Postre

835 Kcal 33,6g Prot 28,9g Lip 103,6g Hc
Fil. de pollo con verduras

