



Lunes

FESTIVO

FESTIVO MADRID

16
Crema de puerros y zanah. Veg. cream
Cinta de lomo en salsa riojana Loin pork
Pan y Fruta Bread & Fruit
592 Kcal 18g Prot 25,6g Lip 97,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

23
Patatas gratinadas c/ bacon Gratinated potatos w/ bacon
F. merluza salsa verde c/verd. Hake fillet in green sauce & vegetables
Pan y Fruta Bread & Fruit
468 Kcal 24,6g Prot 24,1g Lip 35,5g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

30
Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patat Stewed eco. lentils
Bocaditos de raba c/ensalada Squid bites & salad
Pan y Fruta Bread & Fruit
658 Kcal 38,5g Prot 11,2g Lip 91,3g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Martes

3
Fideuá de verduras Noodle paella
F. Ventresca de merluza al horno c/rod. tomate Fish fillet & tomato
Pan y Gelatina Bread & Jelly
618 Kcal 28,7g Prot 25,7g Lip 61,4g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

10
Macarrones a la napolitana Napolitan pasta
Rodaja de merluza c/zanahoria Fish slice & Carrot
Pan y Flan Bread & Custard
767 Kcal 23,8g Prot 42g Lip 69,1g Hc
Cena sug.: Tortilla española con verd.

17
Jud. pint. ecológicas estof. c/verd Stewed ecological beans
Tortilla española c/rod. tomate Spanish omelette & tomato
Pan y Natillas Bread & Custard
826 Kcal 32,7g Prot 32,6g Lip 90,6g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

24
Sopa de cocido con fideos Soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver) Stewed
Pan y Gelatina Bread & Jelly
837 Kcal 39,2g Prot 23g Lip 109,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

31
Sopa de cocido con fideos Soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver) Stewed
Pan y Fruta Bread & Fruit
749 Kcal 22,6g Prot 34,4g Lip 83g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Miércoles

4
Alubias bl. ecol. estof. castellana Stewed eco. beans
Tortilla francesa de atún c/Ensal. maiz Tuna omelette & Lettuce and corn
Pan y Fruta Bread & Fruit
618 Kcal 29,7g Prot 22,9g Lip 61,4g Hc
Cena sug.: Ragout de pollo c/verd.

11
Sopa de cocido con fideos Soup
Coci.compl (garbanzo,poll,tern,ver) Stewed
Pan y Fruta Bread & Fruit
840 Kcal 39,7g Prot 23,5g Lip 107,8g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

18
Sopa de estrellitas Soup
Muslitos de pollo asad. c/patatas Chicken & potato
Pan y Fruta Bread & Fruit
749 Kcal 22,6g Prot 34,4g Lip 83g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

25
Crema de verduras Cream of vegetables
Hamb. casera de tern. c/patatas Veal burger & potato
Pan y Fruta Bread & Fruit
818 Kcal 50,7g Prot 29,7g Lip 78,7g Hc
Cena sug.: Tortilla española con verd.



Jueves

5
Sopa de ave con lluvia Soup
Albóndigas de ternera en salsa c/Jard. Meatballs & Veg.
Pan y Fruta Bread & Fruit
655 Kcal 18,2g Prot 33,4g Lip 72g Hc
Cena sug.: Huevos con ensalada

12
Guiso de patatas con pollo Stewed potatoes
Tort. de espinacas c/rod. tomate Spinach omelet. & tomato
Pan y Fruta Bread & Fruit
648 Kcal 24,2g Prot 25g Lip 75,2g Hc
Cena sug.: Lomo c/verduras

19
Paella mixta de carne y verd. Rice w/meat and veg.
Sardinillas en aceite c/ensalada Sardines in oil & salad
Pan y Fruta Bread & Fruit
745 Kcal 40,4g Prot 27,1g Lip 82,1g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

26
Espaguetis integrales a la italiana Italian spaghetti
Ragout de pollo c/Jard. Chicken ragout & Veg.
Pan y Fruta Bread & Fruit
782 Kcal 40,8g Prot 35,3g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/tomate fresco

Viernes

6
DIA HINDU
Arroz al curry Curry rice
Pollo al estilo hindú c/verd. Indian style chicken & vegetables
Pan y Yogur Bread & Yogurt
760 Kcal 38,1g Prot 28,8g Lip 85,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

13
Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata) Stewed eco. lentils
Salmón en salsa c/Lechuga y aceitunas Salmon fillet & Mixed salad
Pan y Yogur Bread & Yogurt
903 Kcal 38,9g Prot 40,8g Lip 66,6g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo

20
DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
Espaguetis a la napolitana Pasta napolitana
Escalopines al limón c/guisantes Lemon escalopes & green peas
Pan y Yogur Bread & Yogurt
626 Kcal 36,7g Prot 22g Lip 67,4g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

27
Arroz con verduritas Rice with vegetables
Salchichas frescas en salsa c/Puré de patata Sausages & Mashed potatoes
Pan y Yogur Bread & Yogurt
822 Kcal 24,1g Prot 39,8g Lip 89,8g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años