

**Lunes**



**Macarrones grat. c/queso**  
*Gratin pasta with cheese*  
**Tortilla francesa de atun 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.

**Martes**

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

**Crema de verduras**  
*Cream of vegetables*  
**Escalopines de cerdo en salsa c/Arroz blanco**  
*Pork fillets in sauce & White rice*  
**Pan y Flan**  
*Bread & Custard*  
 800 Kcal 37,4g Prot 27,5g Lip 94,5g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras

**Miércoles**

**Sopa de picadillo con estrellitas**  
*Soup with stars*  
**Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/verd.**  
*Meatballs & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 637 Kcal 22,1g Prot 32,3g Lip 71,5g Hc  
**Cena sug.:** Calabacín relleno de verd.

**Jueves**

**Guiso de patatas con magro**  
**F. Ventresca de merluza al horno c/rod. tomate**  
*Fish fillet & tomato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 655 Kcal 43,2g Prot 24,4g Lip 60,5g Hc  
**Cena sug.:** berenjena rellena de verd.

**Viernes**

**Lentejas ecológicas estofadas**  
*Eco. lentil stew*  
**Ragout de pollo c/Jard.**  
*Chicken ragout & Veg.*  
**Pan y Yogur**  
 845 Kcal 51,9g Prot 37,9g Lip 66,2g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**Fideuá de verduras**  
*Noodle paella*  
**Tortilla fr. jamón c/zanahoria**  
*Omelette & Carrot*  
**Pan y Gelatina**  
*Bread & Jelly*  
 908 Kcal 7,6g Prot 21,8g Lip 84,5g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**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 blanco c/verduras

**Arroz con tomate**  
*Rice three delights*  
**Estofado de ternera c/verd.**  
*Stew of veal & vegetables*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 656 Kcal 24,1g Prot 27g Lip 75,9g Hc  
**Cena sug.:** Pavo con verduras

**Arroz con salsa de tomate**  
*Rice with tomato*  
**Pollo al horno c/Jard.**  
*Baked chicken & Veg.*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 757 Kcal 36,7g Prot 27,9g Lip 88,5g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras

**Judías verdes rehogadas**  
*Sauteed green beans*  
**Salchichas frescas con tomate c/Puré de patata**  
*Sausages with tomato & Mashed potatoes*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 938 Kcal 28,6g Prot 45,6g Lip 62g Hc  
**Cena Sug:** Pescado azul c/zanahorias

**Macarrones int. a la nap.**  
*Nap. pasta*  
**Pescadilla en salsa c/Jard.**  
*Fish in sauce & Veg.*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 1363 Kcal 141,1g Prot 51,3g Lip 74,1g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd.

**Paella mixta de carne y verd.**  
*Rice w/meat and veg.*  
**Tortilla de queso c/ensalada**  
*Cheese omel. & salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 741 Kcal 34,9g Prot 28,7g Lip 83,3g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/tomate fresco

**Judias bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)**  
*White beans with vegetab*  
**Magro con tomate c/zanahoria**  
*Pork with tomato & Carrot*  
 658 Kcal 35,2g Prot 27,1g Lip 57,8g Hc  
**Cena sug.:** Jamonicitos de pollo c/verd

**Sopa de ave con lluvia**  
*Soup*  
**Hamburg(Burger Meat)ternera/cerdo en salsa c/rod. tomate**  
*Burger Meat & tomato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 706 Kcal 25,2g Prot 34,8g Lip 65,1g Hc  
**Cena sug.:** Huevos c/verduras

**Crema de verduras**  
*Cream of vegetables*  
**Pollo a la milanese 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

**Lentejas ecológicas a la riojana**  
*Ecol. riojana lentils*  
**Tortilla española c/Ens. lechuga**  
*Spanish omelette & salad*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 745 Kcal 27,1g Prot 37,2g Lip 66,8g Hc  
**Cena Sug:** Pescado azul c/patata asada

**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 blanco a la jardinera

**Coditos a la carbonara**  
*Carbonara pasta*  
**Perca en salsa de tomate c/verd.**  
*Fish in sauce tomato & vegetable.*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 799 Kcal 36,7g Prot 40,8g Lip 69g Hc  
**Fil. de pollo con verduras**

**Crema de verduras**  
*Cream of vegetables*  
**Pollo a la milanese 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

**Arroz con tomate**  
*Rice with tomato*  
**Pollo al horno c/Jard.**  
*Baked chicken & Veg.*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 757 Kcal 36,7g Prot 27,9g Lip 88,5g Hc  
**Cena sug.:** Pescado blanco c/verduras

