

Lunes



2

Arroz con verduras
Merluza rebozado casero
con zanahoria
Yogur y pan

Kcal:460 Prot:20 Lip:11 Hc:64
Cena sugerida: Ternera con verd.

9

Puré de puerro, zanah y espinaca
Filete de merluza al horno
con rodaja de tomate
Yogur y pan

Kcal; 447 Prot 22G Lip: 12G Hc:62G
Cena sugerida: Lacón con verduras

16

Macarrones con salsa de tom. y atún
Tortilla francesa
con zanahoria dado
Yogur y pan

Kcal; 542 Prot 24G Lip: 22G Hc:58G
Cena sugerida: pescado blanco c/ verduritas

23

Arroz con salsa de tomate
Alb.de merluza en salsa
con hortalizas
Yogur y pan

Kcal; 587 Prot 20G Lip: 37G Hc:58G
Cena sugerida: Pollo con verduras

30

Judías verdes rehogadas
Escalope a la milanesa
con rodaja de tomate
Yogur y pan

Kcal; 473 Prot 24G Lip: 15G Hc:55G
Cena sugerida: Pescado azul c/ verduras

Martes



3

Judías blan. ecol. estof. a la castellana
Tortilla de patata
con loncha de york
Fruta y pan

Kcal; 466 Prot 19G Lip: 18G Hc:55G
Cena sugerida: Pescado blanco con verd.

10

Lentejas ecol. estofadas con verduras
Burger meat (albondigas)
a la jardinera
Fruta y pan

Kcal; 442 Prot 21G Lip: 16G Hc:48G
Cena sugerida: Tortilla con verd.

17

Judias pintas ecológicas con arroz
Salchichas de pavo en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal; 426 Prot 16G Lip: 18G Hc:45G
Cena sugerida: Cinta de lomo c/verduras

24

Judias blancas ecológicas estofadas
Raout de pavo
a la jardinera
Fruta y pan

Kcal; 371 Prot 18G Lip: 10G Hc:44G
Cena sugerida: Pescado blanco con verduras

Miércoles



4

Crema parmentier
Jamoncitos de pollo
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal; 533 Prot 23G Lip: 14G Hc:72G
Cena sugerida:Lomo en salsa con verduras

11

Coditos al gratén
Filete de pollo
con verduras
Fruta y pan

Kcal; 478 Prot 24G Lip: 14G Hc:57G
Cena sugerida: Pescado blanco a la jardinera

18

Patatas quisadas con carne
Merluza a la andaluza
con ensalada
Fruta y pan

Kcal; 440 Prot 21G Lip: 11G Hc:55G
Cena sugerida: Pollo con verduras

25

Puré de hortalizas frescas
Fil. de sajonia al horno
con patata panadera
Fruta y pan

Kcal; 443 Prot 17G Lip: 13G Hc:61G
Cena sugerida:F.ternera con verduras

Jueves



5

Espaqueti a la boloñesa
Fil. de bacalao en salsa
con ensalada
Fruta y pan

Kcal; 416 Prot 16G Lip: 12G Hc:57G
Cena sugerida:Pavo con verduras

12

Patatas quisadas c/ verduras
Fil. De rosada
con zanahoria
Fruta y pan

Kcal; 381 Prot 15G Lip: 9G Hc:54G
Cena sugerida: Ternera en salsa con verduritas

19

Crema de calabaza y calabacín c/picat.
Burger meat (hamb.) de ternera
con cachelos
Fruta y pan

Kcal; 546 Prot 19G Lip: 15G Hc:77G
Cena sugerida: Huevos con verduras

26

Coditos con queso
Bacalao orly
con zanahoria
Fruta y pan

Kcal; 442 Prot 23G Lip: 10G Hc:57G
Cena sugerida: Chuleta c/ verduras

Viernes



6

Sopa de ave con lluvia
Carne quisada
con verduritas
Yogur y pan

Kcal; 553 Prot 26G Lip: 20G Hc:65G
Cena sugerida:Pescado azul con patatas

13

Sopa de cocido
Coc. compl.(qarb,verd,pollo,chor.)
Yogur y pan

Kcal; 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G
Cena sugerida:Pescado blanco con verduras

20

Lentejas ecol. con hortalizas
Cinta de lomo
con patata panadera
Yogur y pan

Kcal; 497 Prot 19G Lip: 22G Hc:50G
Cena sugerida:Pescado blanco c/ zanahorias

27

Sopa de cocido
Coc. compl.(qarb,verd,pollo,chor.)
Yogur y pan

Kcal; 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G
Cena sugerida:Pescado blanco con verduras

**Menú valorado nutricionalmente,
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
de 1 a 3 años
por Gabriela Galleo Iradi
Departamento de Nutrición**