

Lunes

Macarrones gratin. con queso
Pasta with cheese

Filete de bacalao c/Zanah.
Fish fillet & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

618 Kcal 15,1g Prot 33,3g Lip 58,8g Hc
Cena sug.: Filete de pavo con ensalada

Arroz al horno
Baked rice

Fil.rosada c/rod. tomate
Fish fillet & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

570 Kcal 13,6g Prot 27,6g Lip 65g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Fideuá de verduras
Noodle paella

Croq. cas. y emp. atún c/rod. tomate
Croquettes and patties & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

520 Kcal 8g Prot 20,3g Lip 36,9g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese

Tortilla de patata c/Zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

558 Kcal 11,8g Prot 27,5g Lip 58,9g Hc
Cena sug.: Lacón al horno c/patatas

Martes

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CANCER
Crema de verd. naturales
Veg. cream

Muslitos de pollo cocidos en salsa c/cachelos
Chicken drumsticks in sauce & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

581 Kcal 18,6g Prot 28,1g Lip 46g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Alubias blancas ecológicas estof.
Stewed beans

Cinta de lomo en salsa c/ensalada
Pork loin in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

447 Kcal 19,2g Prot 18,6g Lip 64g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

Lentejas ecológicas castellana
Stewed eco. lentils

Tortilla fr. jamón c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

507 Kcal 13,2g Prot 8,7g Lip 36,9g Hc
Cena sug.: F. cerdo en salsa c/patatas

Judías bl. ecológicas a la bilbaína
Eco. bean stew

Merluza en salsa marinera
Hake in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

438 Kcal 26,2g Prot 17,4g Lip 36,8g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

Miércoles

Sopa de estrellitas
Soup

Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

483 Kcal 7,6g Prot 18,3g Lip 63,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Coditos con tomate y atún
Pasta with tomato & tuna

Ragout de pollo a la jardinera
Chicken ragout with vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

558 Kcal 25g Prot 23,4g Lip 54,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Sopa de lluvia
Rain soup

Fil. pollo al horn. c/patat.
Baked chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

483 Kcal 23,3g Prot 18g Lip 50,5g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Puré de calabaza y calabacín(calabaza,calabacín y patata)
Pumpk & zuch cream

Albóndigas(Burger Meat) de ternera a la jard c/patat.
Meatballs & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

476 Kcal 29,1g Prot 22,1g Lip 48,9g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Jueves

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils

F. merluza salsa verde
Hake fillet in green sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

410 Kcal 27,4g Prot 10,9g Lip 44,3g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Judías verdes rehog.
Sauteed green beans

Hamburg Burger (Burger Meat) ternera en su jugo c/patatas
Burger Meat & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

514 Kcal 30g Prot 29,6g Lip 40,4g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Estofado de pat. c/carne
Stewed pot. w/meat

F.merluza horn. c/Zanah.
Hake fillet & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

494 Kcal 29,9g Prot 20,4g Lip 43,9g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con pollo

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

416 Kcal 17,6g Prot 11,5g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Hamb. vegetal c/tomate fresco

Viernes

Patatas guis. estilo pueblo
Potatoes stewed

Albóndigas(Burger Meat) de ternera a la jard
Meatballs

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

432 Kcal 30g Prot 18,5g Lip 43,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD
Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Puré de verduras c/picatostes
Cream of veg. with crout

Ragout de ternera a la jard.
Veal ragout with veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

454 Kcal 25,4g Prot 14,9g Lip 50,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Arroz a la huerta
Rice with veg.

Magro con tomate
Pork with tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

480 Kcal 21,7g Prot 16,7g Lip 59,1g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 1 a 3 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición

