

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Carnaval

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



Sopa de ave con lluvia
Ave soup with rain
Lacón a la gallega c/patatas
Lacon with potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
497 Kcal 20,8g Prot 20,7g Lip 43,7g Hc
Cena sug.: Ragout de pollo c/verd.

Arroz a la griega
Greek rice
Tortilla fr. atún c/rod. tom.
Tuna omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
482 Kcal 16,5g Prot 17,2g Lip 63,7g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de carne

Puré de calabaza y calabacín
Pump & zuch cream
Hamburg(Burger Meat)ternera en su jugo c/cache.
Burger Meat & potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit
493 Kcal 16,7g Prot 25,1g Lip 45,5g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/ensalada

Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/verduras

Espag. c/champiñon y salsa tomate
Pasta w/mushroom & tomato sauce
F.merluza salsa c/zanah. ecológica
Hake in sauce & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
478 Kcal 23,1g Prot 19g Lip 50g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verduras

DÍA INT. DE LA MUJER
Lentejas ecológicas estof.c/verd
Stewed eco. lentils
Lomo asado c/Lechuga y maíz
Roasted pork loin & Lettuce and corn
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
508 Kcal 22,2g Prot 23,4g Lip 68,8g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta
Filete de bacalao c/Menestra
Fish fillet & Vegetable stew
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
572 Kcal 19,3g Prot 30,3g Lip 54,2g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Sopa de picadillo con estrellitas
Soup with stars
Muslitos de pollo asados en salsa c/patat.
Chicken drumsticks in sauce & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
552 Kcal 19,6g Prot 28,7g Lip 51,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/pisto

Judias bl. ecológicas estof.
Stewed ecol. beans
Tortilla franc. c/rod. tom.
Omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
420 Kcal 19,7g Prot 17,3g Lip 38,6g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Crema parmentier
Parmentier cream
Magro con tomate
Pork with tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
416 Kcal 19,9g Prot 14,8g Lip 47g Hc
Cena sug.: Estofado de pavo a la jard.

JORNADA VALENCIANA
Paella de verduras
Rice with vegetables
Merluza a la valenciana c/ensal.
Hake to the Valencian & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
437 Kcal 20,7g Prot 25,1g Lip 41,3g Hc
Cena sug.: Fil.ruso casero con rod.tomate

Crema de verduras c/picatostes
Cream of veget.with croutons
Pollo en pepitoria
Chicken in pepitoria
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
459 Kcal 26g Prot 17,4g Lip 44,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes
F. sajonia al horno c/zanah. ecológica
Pork & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
520 Kcal 15,2g Prot 24,3g Lip 55,8g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con carne

Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. c/verd.

Coditos c/salsa tomate y queso
Pasta with tomato & chee
Fil.rosada c/ensal.
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
552 Kcal 14,3g Prot 29,5g Lip 54,1g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Lentejas ecológicas a la riojana
Ecological lentil stew
Tortilla de patata c/rod. tomate
Omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
507 Kcal 20,8g Prot 25g Lip 44,8g Hc
Cena sug.:Pescado en salsa c/zanah

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables
F. de merluza en salsa c/Ensal.
Hake in sauce with salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
495 Kcal 21,5g Prot 19g Lip 57,1g Hc
Cena sug.: Fil.cerdo al horno c/verd.

Sopa de estrellitas
Soup
Ragout de pollo c/Menestra
Chicken ragout & Vegetable stew
Pan y Fruta
Bread & Fruit
521 Kcal 26,8g Prot 21,4g Lip 52,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco en salsa verde

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes
Albóndig.(Burger Meat)ternera a la jard.
Meatballs with veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
456 Kcal 16,6g Prot 18,3g Lip 52,2g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans
Salchichas de pavo c/pat. pan.
Turkey sausages & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
420 Kcal 11,1g Prot 21,3g Lip 41g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

Judias bl. ecológicas estof.
Stewed ecol. beans
Fil. de bacalao c/rod.tomate
Fish fillet & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
587 Kcal 25,7g Prot 28,9g Lip 47,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras