

Lunes



Arroz con tomate
Rice with tomato

Tortilla fr. atún c/ensal.
Tuna omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

478 Kcal 15,5g Prot 17,2g Lip 64g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Arroz tres delicias
Rice three delight

F.merluza horn. c/ zanah ecológica
Hake fillet & eco carrot.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

473 Kcal 23,8g Prot 15,7g Lip 26,4g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes

Magro con tomate
Pork with tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

474 Kcal 23,6g Prot 16,5g Lip 54,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes



Arroz a la huerta
Rice with veg.

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

551 Kcal 10,9g Prot 26,3g Lip 64,9g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata

Judias bl. ecológicas c/verd
Stewed ecol. beans

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

521 Kcal 31,5g Prot 20,3g Lip 45,2g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Crema de verduras
Cream of vegetables

F. de sajonia en salsa c/patat.
Fillet of saxony & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

520 Kcal 15,3g Prot 23,4g Lip 55,8g Hc
Cena sug.: Filete de pavo en salsa

Lent. ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

F. de merl. c/zanahoria ecológica
Hake & eco carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

531 Kcal 22g Prot 27,8g Lip 42,5g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Miércoles

Puré de hort. frescas
Cream of fresh vegetables

Escalope de pollo c/patat.
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

488 Kcal 25,9g Prot 12,9g Lip 61,8g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de atún

Crema de verd. naturales
Veg. cream

Muslitos de pollo asados c/pat.
Chicken with potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

396 Kcal 13,8g Prot 18,6g Lip 38,7g Hc
Cena sug.: Pasta con verd.

Coditos al gratén
Pasta gratinated

Fil. de bacalao c/rod. tom.
Fish fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

565 Kcal 16,7g Prot 28,6g Lip 57,7g Hc
Cena sug.: F. cerdo en salsa

Sopa de cocido
Soup

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

416 Kcal 17,6g Prot 11,5g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/zanahorias

Coditos con tomate y atún
Pasta with tomato and tuna

Ragout pollo a la jard.
Chicken ragout

Pan y Fruta
Bread & Fruit

498 Kcal 28,7g Prot 19,8g Lip 48,3g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

Jueves

Lentejas ecológicas hortelanas
Eco lentil with veg.

F.merluza salsa c/zanah. ecológica
Hake in sauce & eco. carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

449 Kcal 26g Prot 17,9g Lip 40,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes

Albónd. merluza a la marinera
Fishballs

Pan y Fruta
Bread & Fruit

505 Kcal 22,5g Prot 13,7g Lip 68,6g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

JORNADA AMERICANA

Crema Tejana(crema verd. c/nata)
Cream of Texas

Hamburg (Burger Meat) ternera en su jugo c/patat.
Burger Meat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

591 Kcal 34,6g Prot 35g Lip 45g Hc
Cena sug.: Pasta con verd.

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta

Filete de rosada c/ensal.
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

540 Kcal 14,8g Prot 28g Lip 54,5g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Crema de zanah. y acelgas
Carrot and chard cream

Albóndig (Burger Meat) ternera a la jard. c/patat.
Meatballs with veg. & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

516 Kcal 18,7g Prot 21,8g Lip 56,3g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con verduras

Viernes

Macarrones gratinados c/queso
Cheese pasta

Tortilla fr. jamón c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

569 Kcal 9,1g Prot 13g Lip 46,1g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Sopa de cocido
Soup

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

Lentejas ecológicas castellana
Stewed eco. lentils

Cinta de lomo en salsa c/Jard.
Pork loin in sauce & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

490 Kcal 21g Prot 25,2g Lip 62,3g Hc
Cena sug.: Pollo con verduritas

Jud. pint. ecológicas c/verd
Stewed ecological beans

Tortilla de patata c/rod. tom.
Omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

471 Kcal 18,6g Prot 20,6g Lip 46,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

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