



Lunes

1
Crema de verd. naturales
Veg. cream
Jamonc. pollo al horn. c/cache.
Chicken & potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 567 Kcal 22,3g Prot 30,8g Lip 46,2g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Martes

2
Coditos a la italiana
Italian pasta
F. de merluza c/ensalada
Hake & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 537 Kcal 17g Prot 26,8g Lip 53,6g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo en salsa

Miércoles

3
Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes
Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/zanah. ecológica
Burger meat & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 550 Kcal 14,5g Prot 27,4g Lip 55,5g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Jueves

4
Lentejas ecológicas a la casera
Ecological lentil swith veg.
F.merluza horn. c/rod. tomate
Hake fillet & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 422 Kcal 28,3g Prot 14,8g Lip 38,4g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

Viernes

5
Sopa de ave con lluvia
Ave soup with rain
F. sajonia al horno c/patatas
Pork & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 513 Kcal 17,5g Prot 25,5g Lip 51,2g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

8
Macarrones gratinados con queso
Gratinated pasta
Fil.rosada c/lechuga y zanah.
Fish fillet & Lettuce and carrot salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 591 Kcal 18,7g Prot 31,6g Lip 55,1g Hc
Cena Sug: Berenjenas rellenas de carne

9
Judias verdes rehog.
Sauteed green beans
Filete de lomo asado c/patat.
Roasted pork loin & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 502 Kcal 14,8g Prot 25,8g Lip 69,2g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y pollo

10
Sopa de estrellitas
Soup
Ragout de ternera a la jard.
Veal ragout with veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 438 Kcal 21,4g Prot 13,2g Lip 55,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

11
Judias bl. ecológicas con verduras
Stewed ecol. beans
Tortilla españ c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 495 Kcal 16,6g Prot 22g Lip 49,6g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

12
Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
Pollo estofado
Braised chicken
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 532 Kcal 26,6g Prot 20,3g Lip 59,7g Hc
Cena sug.: Magro en salsa

15
Crema de zanahoria
Carrot cream
Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/patat.
Meatballs with veg. & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 531 Kcal 17,1g Prot 25g Lip 54,8g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

16
Espaguetis a la boloñesa
Bolognese pasta
F.merluza salsa c/zanah. ecológica
Hake in sauce & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 479 Kcal 23,3g Prot 19,2g Lip 49,9g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

17
Sopa de cocido con fideo
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.: Pollo asado a la jard.

18
Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes
Croquetas de bacalao c/ensalada
Cod croquettes & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 450 Kcal 9,5g Prot 14,5g Lip 66,2g Hc
Cena sug.: Ragout de ternera c/verd.

19
Fideuá de verduras
Pasta with vegetables
Fil. de lacón en salsa c/rod. tomate
Lacón in sauce & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 499 Kcal 26,3g Prot 10,1g Lip 59g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

22
Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
Tortilla francesa c/verd.
Omelette & vegetables
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 486 Kcal 14,5g Prot 19,9g Lip 61,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

23
Puré de calabaza y calabacín
Pump & zuch cream
F. sajonia al horno c/cache.
Pork & potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 456 Kcal 12,1g Prot 22,9g Lip 45,3g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

24
Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils
Salch. de pavo c/rod. tomate
Turkey sausage & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 435 Kcal 17,9g Prot 21,3g Lip 37,5g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

25
Coditos c/salsa de tomate y aues
Pasta with cheese and tomato
Albónd. merluza en salsa c/verd. c/zanah. ecológica
Fishballs in sauce & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 568 Kcal 24,8g Prot 20,7g Lip 66,4g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

26
Sopa de fideos
Noodle soup
Pollo a la milanesa c/patatas
Breaded chicken & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 490 Kcal 28,2g Prot 14,7g Lip 59,6g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

29
Macarrones con tomate y atún
Pasta with tomato and tu
Tortilla de patata c/Lonch. york
Omelette & York ham
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 500 Kcal 20,5g Prot 21,9g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

30
Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes
Figuritas de merluza c/rod. tomate
Hake figures & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 431 Kcal 7,5g Prot 18,8g Lip 53,5g Hc
Cena sug.: Huevos con verduras

31
Puré de hortalizas
Cream of vegetables
Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/patatas
Burger meat & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
 547 Kcal 15,8g Prot 27,4g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado al horno c/zanahorias



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