



Lunes



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

Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Macarrones gratinados c/queso 6

Gratinated pasta
Tortilla fr. atún c/rod. tomate
Pan y Yogur

471 Kcal 19,5g Prot 19,3g Lip 52,7g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

Judias bl. ecológicas c/zanah. y patata 7

Stewed ecol. beans
Merluza en salsa marinera
Pan y Fruta

438 Kcal 26,2g Prot 17,4g Lip 36,8g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Arroz con verduras 8

Rice with vegetables
F. de sajonia en salsa c/zanah. ecológica
Pan y Fruta

507 Kcal 10,6g Prot 23,2g Lip 60,6g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Puré de verduras natur. 9

Cream of vegetables
Pollo asado al limon c/patat.
Pan y Fruta

676 Kcal 25,6g Prot 31,2g Lip 66,5g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Sopa de ave con estrellas 10

Soup
Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/Lechuga y maíz
Pan y Yogur

534 Kcal 21,7g Prot 23,9g Lip 54g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

Patatas estof. c/verduras 13

Stewed potatoes
Fil.rosada c/zanah. ecológica
Pan y Yogur

603 Kcal 15,6g Prot 30,9g Lip 61,6g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Sopa de cocido con fideos 14

Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Pan y Fruta

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Feliz día Chulap@s 15



Crema calab y calabacín c/picat. 16

Pumpkin & zucchini cream
Tortilla españa c/rod. tomate
Pan y Fruta

330 Kcal 7,5g Prot 15g Lip 37,3g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Fideuá de verduras 17

Pasta with vegetables
F.merluza horn. c/ensalada
Pan y Yogur

481 Kcal 28,4g Prot 16,1g Lip 53,8g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Judias verdes rehogadas 20

Sauteed green beans
Salchichas de pavo c/patatas
Pan y Yogur

464 Kcal 14,7g Prot 22,6g Lip 46,1g Hc
Cena sug.: Quinoa con verduras y carne

Lentejas ecológicas castellana 21

Stewed eco. lentils
Croquetas de bacalao c/Lechuga y maíz
Pan y Fruta

452 Kcal 16,2g Prot 15,9g Lip 54,4g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con verd. y pollo

Sopa de estrellitas 22

Soup
Ragout pollo a la jardinera
Pan y Fruta

488 Kcal 26,8g Prot 17,7g Lip 52,3g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Coditos a la boloñesa 23

Bolognese pasta
Albóndigas de merluza en salsa c/verduras
Pan y Fruta

498 Kcal 24,4g Prot 15,5g Lip 62,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias bl. ecológicas estofadas 24

White beans with vegetables
Tortilla fr. jamón c/ensalada
Pan y Yogur

518 Kcal 15,1g Prot 9,9g Lip 34,7g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

DÍA MUNDIAL SIN GLUTEN

Arroz con salsa de tomate 27

Rice with tomato
F.merluza horn. c/zanah. ecológica
Yogur

545 Kcal 25,3g Prot 20,7g Lip 62,9g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo



Crema de verd. naturales 28

Veg. cream
Muslitos de pollo asados c/pat.
Pan y Fruta

396 Kcal 13,8g Prot 18,6g Lip 38,7g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa c/tomate fresco

Tallarines con jamón 29

Pasta with ham
Fil.rosada c/ensalada
Pan y Fruta

532 Kcal 13,9g Prot 28,2g Lip 53g Hc
Cena sug.: Filete de pavo con verduras

Patatas estof. c/verduras 30

Stewed potatoes
Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/rod. tomate
Pan y Fruta

511 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 54g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de cocido con fideos 31

Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Pan y Yogur

549 Kcal 25,2g Prot 16,1g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Magro en salsa