

Lunes

1

Arroz al horno
Baked rice

F. de merl. c/verd
Hake & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

601 Kcal 16,9g Prot 28,4g Lip 67,1g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Martes

DÍA INT. DE LA NO VIOLENCIA

2

Lentejas eco. est. c/hort
Eco. lentil stew

Tortilla fr. jamón c/ensal
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

612 Kcal 15,9g Prot 15,8g Lip 43,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Miércoles

3

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Jamonicitos de pollo con patatas
Chicken with potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

699 Kcal 29,8g Prot 47g Lip 40,9g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Jueves

4

Coditos a la boloñesa
Bolognese pasta

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

572 Kcal 19,8g Prot 26,6g Lip 61,7g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Viernes

5

Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (car, pollo, chor)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

8

Crema de verd. naturales
Veg. cream

Fil. sajonia en su lino c/patat.
Sajonia fillet & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

591 Kcal 24g Prot 28,2g Lip 55,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

9

Patatas guis. c/hortalizas
Stewed potatoes

F. pollo al horn. c/ensal.
Baked chicken & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

478 Kcal 23,9g Prot 20,2g Lip 46,3g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

10

Judias bl. ecol. estof. c/verd.
Stewed ecol. beans

Albóndigas (Burger Meat) c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

496 Kcal 20,8g Prot 25,6g Lip 45,1g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

11

Macarrones a la napolitana
Napolitan pasta

Fil. rosada c/zanah.
Fish fillet & carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

621 Kcal 16,1g Prot 34,1g Lip 58,8g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

12 de octubre

15

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

520 Kcal 26,3g Prot 19,2g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

16

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils

Salch. de pavo c/ensal
Turkey sausage & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

427 Kcal 16,4g Prot 17,6g Lip 44,5g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

17

Puré de hortalizas
Cream of vegetables

Cinta de lomo horn. c/patat.
Pork loin & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

474 Kcal 13,9g Prot 20,4g Lip 76,9g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

18

Arroz con tomate
Rice with tomato

Cazón enharinado c/ensal
Breaded dogfish & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

597 Kcal 27,9g Prot 24,8g Lip 63,7g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

19

Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (car, pollo, chor)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

22

Espaguetis gratinados con queso
Pasta w/tom. and ch.

Alb. merluza c/Jard
Hake meatballs & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

551 Kcal 21,1g Prot 24,8g Lip 58,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

23

Crema Reina
Queen cream

Muslitos de pollo en salsa c/patat.
Chicken in sauce & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

737 Kcal 27,4g Prot 45,9g Lip 49,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

24

Guiso de patatas con carne
Beef stew with potatoes

Tortilla fr. atún c/ensal
Tuna omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

458 Kcal 20,1g Prot 20,4g Lip 45g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

25

Judias pintas ecológicas c/arroz
Ecological beans with rice

Hamburguesa (Burger Meat) c/patat.
Burger meat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

497 Kcal 31,2g Prot 25g Lip 44,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

26

Sopa de ave c/estrellas
Soup

Lacón al horno c/pat. pan.
Baked lacón & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

474 Kcal 16,4g Prot 13,8g Lip 55g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

29

Lentejas eco. guis. a la riojana
Ecological lentil stew

Tortilla españ c/rod. tom.
Spanish omelette & toma

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

427 Kcal 19,5g Prot 17,4g Lip 43,1g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

30

Coditos al gratén
Cheese pasta

F. de merl. c/ensalada
Hake & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

589 Kcal 13g Prot 30,6g Lip 57,6g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

31

Crema calab. y calabacín
Pump & zuch cream

Magro con tomate
Pork with tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

401 Kcal 20,2g Prot 15,2g Lip 41,5g 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