



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



3

Puré de calabaza y calabacín
Pump & zuch cream

Filete de pollo c/patatas
Chicken fillet & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

479 Kcal 27,9g Prot 18,1g Lip 47,6g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

4

Arroz con carne y verduras
Rice with meat and veg.

Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

489 Kcal 12,8g Prot 19g Lip 63,5g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

5

Día Mundial del Medio Ambiente
Sopa de ave con letras
Soup

Cinta de lomo en salsa c/zanah. ecológica
Pork loin in sauce & eco. carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

454 Kcal 13g Prot 22,2g Lip 69,3g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/verd.

6

Lentejas ecológicas estofadas
Stewed eco. lentils

Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/patat.
Meatballs with veg. & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

550 Kcal 22,3g Prot 24,4g Lip 52,8g Hc
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

7

Macarrones con salsa de tomate
Pasta with tomato

Filete de bacalao c/Lechuga y maíz
Fish fillet & Lettuce and corn

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

549 Kcal 18,5g Prot 28,4g Lip 52,1g Hc
Cena sug.: Filete de cerdo en salsa

10

Patatas estofadas c/verduras
Stewed potatoes

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

521 Kcal 27,3g Prot 19,4g Lip 55,5g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

11

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.: Magro en salsa

12

Paella mixta de carne y verd.
Rice w/meat and veg.

Croquetas bacal./emp. atún c/rod. tomate
Croq.& tuna patties & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

522 Kcal 14,9g Prot 18g Lip 72,4g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

13

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Ragout de pavo c/patatas
Turkey ragout & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

543 Kcal 28,9g Prot 24,4g Lip 46,4g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

14

DIA DE ITALIA
Espaguetis gratin. con queso
Pasta with cheese

Escalopines al limón c/champiñones
Lemon escalopines w/mushrooms

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

474 Kcal 28,6g Prot 19,1g Lip 45,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

17

Sopa de ave con estrellas
Soup

Ragout de ternera a la jardinera
Veal ragout with veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

450 Kcal 25,2g Prot 15,2g Lip 51,3g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

18

Crema de zanahoria y espinacas
Carrot and spinach cream

Muslitos de pollo asados c/patat
Chicken with potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

432 Kcal 15,4g Prot 18,3g Lip 45,7g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/pimientos

19

Coditos con tomate y atún
Pasta with tomato and tuna

Fil. de lacón en salsa c/ensalada
Lacón in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

401 Kcal 17,6g Prot 10,7g Lip 47,5g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

20

Judias bl. ecológicas c/verduras
Stewed ecol. beans

Tortilla española c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

374 Kcal 7,7g Prot 21,3g Lip 34,8g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

21

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

520 Kcal 26,3g Prot 19,2g Lip 57,8g Hc
Cena Sug: Berenjenas rellenas de carne

24

Puré de calabacín y zanahoria
Cream of zucchini and carrot

F. pollo en salsa c/patatas
Chicken fillet & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

500 Kcal 29,4g Prot 18,6g Lip 50g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

25

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta

Tortilla fr. atún c/ensalada
Tuna omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

417 Kcal 16,4g Prot 16,4g Lip 48,1g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

26

Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

Filete de rosada c/rod. tomate
Fish fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

546 Kcal 19,3g Prot 30,5g Lip 43g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

27

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes

F. sajonia al horno c/zanah. ecológica
Pork & eco. carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

501 Kcal 12,5g Prot 23g Lip 55,8g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

28

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Albónd. merluza en salsa c/verd.
Fishballs in sauce

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

548 Kcal 23,1g Prot 16,3g Lip 76g Hc
Cena sug.: Filete de cerdo en salsa

