

Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



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

Arroz con pollo
Rice with chicken
Bacalao al ajo arr. c/rod. tom.
Fish & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
524 Kcal 34,8g Prot 17,8g Lip 55,2g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Coditos al gratén
Pasta gratinated
Albónd. merluza marin.
Fishballs
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
530 Kcal 26,8g Prot 18,4g Lip 62,6g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

DÍA INT. CONTRA TRABAJO INFANTIL
Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes
Tortilla franc. c/ensal.
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
435 Kcal 13,7g Prot 17,3g Lip 51,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crem calab. y calabacín
Punk & zuch cream
Muslitos de pollo c/patat.
Chicken & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
581 Kcal 20,3g Prot 32,8g Lip 46,4g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils
Tacos de atún c/tom.
Tuna w/tom.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
594 Kcal 34,2g Prot 25,2g Lip 50,7g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

Sopa de ave con lluvia
Ave soup with rain
Caldereta de cerdo c/verd y pat.
Pork in sauce w/pot.
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
431 Kcal 24,7g Prot 15,3g Lip 46,4g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Macarrones a la boloñesa
Bolognese pasta
F. de merl. c/zanah.
Hake & carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
603 Kcal 20,5g Prot 30,1g Lip 59,7g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Puré de verduras nat.
Veg. cream
Escalope ternera c/patat.
Beef & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
462 Kcal 20,9g Prot 15,9g Lip 53,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de cocido
Soup
Cocido completo (gar,pollo,chor)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Arroz con verd.

Menestra de verduras
Vegetable stew
Tortilla de patata c/ensal.
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
439 Kcal 9,2g Prot 26,2g Lip 37,3g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

Arroz murciano
Rice
F. de lenguadina salsa c/rod. tom.
Fish w/sauce & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
453 Kcal 29,8g Prot 12,3g Lip 54,4g Hc
Cena sug.: Lomo con verduras

Sopa de ave c/ estrellas
Soup
Lomo sajonia al hor. c/verd.
Pork fillet & vegetables
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
604 Kcal 21,7g Prot 32,7g Lip 52,9g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Alubias blanc. eco. estof.
Stewed beans
Merluza salsa c/rod. tom.
Hake in sauce & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
455 Kcal 28,8g Prot 14,7g Lip 43,1g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Crema de puerro y zanah. c/pic.
Veg. cream w/cr.
F. pollo c/patat.
Baked chicken & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
515 Kcal 26,8g Prot 17,7g Lip 57g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

DÍA MUNDIAL CONTRA ELA
Estofado de pat. c/carne
Stewed pot. w/meat
Huevos villarov c/ensal
Breaded eggs
Pan y Fruta
Bread & Fruit
430 Kcal 15,6g Prot 16,3g Lip 52,1g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

COMIDA ESPECIAL
VERANO

Arroz con tomate
Rice with tomato
Dados de emperador c/zanah.
Breaded fish
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
478 Kcal 9,1g Prot 18,2g Lip 67,8g Hc
Cena sug.: Chuleta con verduras

Lentejas eco. Castell.
Stewed eco. lentils
Tortilla calabacín c/ensal.
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
479 Kcal 20,3g Prot 20,3g Lip 50g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

Sopa de letras
Alphabet soup
Goulash de tern. c/verd.
Stewed veal w/veg
Pan y Fruta
Bread & Fruit
399 Kcal 21,1g Prot 13,7g Lip 45,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema Reina
Queen cream
Contram. pollo c/limón y pat.
Chicken w/pot.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
405 Kcal 23,2g Prot 12,9g Lip 45,3g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Fideuá de verduras
Noodles paella
F. de merl. c/ rod. tomate
Hake & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
603 Kcal 20g Prot 28,4g Lip 63,6g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras