



Lunes

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición

Macarrones gratinados

Gratinated pasta
F. de merluza salsa c/rod. tom.
Hake in sauce & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

655 Kcal 33,7g Prot 25,2g Lip 69g Hc
Cena Sug: Revuelto de huevos c/jamón

Espinacas a la crema

Spinach w/cream
Tortilla de queso c/rod. tom.
Cheese omel. & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

564 Kcal 28,7g Prot 34,2g Lip 29,8g Hc
Cena Sug: San Jacobo casero c/tomate picado

Crema reina de puerr. c/picat.

Cream with croutons
Magro con tomate
Pork with tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

623 Kcal 30,7g Prot 21,8g Lip 68,9g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Arroz con tomate

Rice with tomato
Salch. de pavo c/Pure de patata
Turkey sausage & Mashed potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit

659 Kcal 12,3g Prot 23,9g Lip 95,3g Hc
Cena Sug: Estofado de ternera c/menestra

Martes

Puré de hortalizas

Cream of vegetables
Albóndigas(Burger Meat)en su jugo c/cache.
Meatballs & potatoes
Pan y Gelatina
Bread & Gelly

680 Kcal 22,3g Prot 31,1g Lip 82,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Lentejas eco. Castell.

Stewed eco. lentils
Croq. caseras bacalao c/ensal.
Cod croq. & salad
Pan y Flan
Bread & Custard

757 Kcal 27,8g Prot 27,6g Lip 93,6g Hc
Cena Sug: Salchichas frescas al vino c/ensalada

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO Lentejas ecol. estof.

Stewed eco. lentils
Tortilla españ c/ensal.
Spanish omelette & salad
Pan y Natillas caseras
Bread & Homemade custard

753 Kcal 32,6g Prot 24,1g Lip 93,3g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

Alubias bl. estof. castellana

Stewed beans
Tortilla de queso c/ensal.
Cheese omel. & salad
Pan y Gelatina
Bread & Gelly

589 Kcal 32,6g Prot 24,5g Lip 51,5g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Miércoles

Sopa de cocido

Soup
Cocido completo (gar,pollo,chor)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit

758 Kcal 32,1g Prot 21,2g Lip 100,9g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Sopa de estrellitas

Soup
Muslitos de pollo asados c/pat.
Chicken with potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit

987 Kcal 38,4g Prot 56,9g Lip 76,5g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Espaguetis a la italiana

Italian pasta
Contram. pollo limón c/verd.
Chicken & vegetables
Pan y Fruta
Bread & Fruit

704 Kcal 31,9g Prot 29g Lip 68,7g Hc
Cena Sug: Pescado azul c/patatas asadas

Crema parmentier

Parmentier cream
P. pollo villaroy c/rod. tom.
Chicken & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

587 Kcal 10,3g Prot 19,3g Lip 79,5g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/ensalada de tomate

Jueves

01 de noviembre



Patatas guis. c/hortalizas

Stewed potatoes
Ragout de pavo c/Jard.
Turkey ragout & Veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit

762 Kcal 37,6g Prot 33,7g Lip 70,9g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Paella valenciana

Valencian rice
Filete de lomo asado c/zanah.
Roast loin steak & carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit

779 Kcal 24,3g Prot 34,8g Lip 120,1g Hc
Cena sug.: Berenjena rellena de atún

Estofado de pat. c/verd.

Stewed pot. w/veg.
Fil.rosada c/rod. tom.
Fish fillet & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit

834 Kcal 20,7g Prot 40,9g Lip 89g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Fideuá de verduras

Pasta with vegetables
Cazón enharinado c/ensal.
Breaded dogfish & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit

788 Kcal 44,9g Prot 28,8g Lip 83,2g Hc
Cena sug.: Ensalada campera

Viernes

02 de noviembre



09 de noviembre



DÍA INT. PARA LA TOLERANCIA

Jud. pintas ecol. estof.

Stewed ecological beans
Filete de atún c/ensal.
Tuna & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

738 Kcal 48,2g Prot 34g Lip 51g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/ensalada de tomate

Sopa de cocido

Soup
Cocido completo (gar,pollo,chor)
Stewed
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

620 Kcal 29,1g Prot 18,3g Lip 75,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de ave c/estrellas

Soup
Goulash de tern. c/verd.
Stewed veal w/veg
Pan y Yogur
Bread & Yogurt

755 Kcal 30,8g Prot 26,9g Lip 87,4g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado