


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
			Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años	8
11	12	13	14	15
Lentejas ecológicas castellanas <i>Stewed ecological lentils</i> Tortilla de patata c/rod. de tomate <i>Spanish omelette with fresh tomato</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 718 Prot: 31G Lip: 28G Hc: 77G	Sopa de picadillo <i>Soup</i> Albóndigas en salsa jardinera <i>Beef meatballs with vegetables</i> Fruta, leche y pan <i>Fruit, milk and bread</i> Kcal: 545 Prot 22G Lip: 18G Hc: 70G	Judías verdes rehogadas <i>Green beans</i> Ragout de pollo c/ cachelos <i>Chicken ragout with potatoes</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 558 Prot 28G Lip: 21G Hc: 58G	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Bacalao a la andaluza c/ensal.mixt <i>Fish with salad</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 576 Prot 31G Lip: 18G Hc: 69G	Coditos a la boloñesa <i>Pasta boloñesa</i> Salchi. de pavo en salsa c/zanah. Baby <i>Turkey sausages with baby carrot</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 778 Prot 29G Lip: 37G Hc: 79G
18	19	20	21	22
Sopa de ave con estrellas <i>Soup</i> F.de lacón braseado c/puré de pat. <i>Pork with mashed potatoes</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 707 Prot: 33G Lip: 26G Hc: 84G	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> F. de merluza en salsa c/ensalada <i>Fish with salad</i> Fruta, leche y pan <i>Fruit, milk and bread</i> Kcal: 596 Prot 28G Lip: 22G Hc: 70G	Puré de hortalizas frescas <i>Vegetables cream</i> Jamoncitos de pollo c/patatas frit. <i>Chicken with potatoes</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 711 Prot 39G Lip: 28G Hc: 69G	Jud. blancas ecol.estof.con verd. <i>Stewed ecological beans with vegetables</i> Tortilla de calabacín c/rod. de tom. <i>Zucchini omelette with fresh tomato</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 641 Prot 24G Lip: 26G Hc: 68G	Macarrones con atún <i>Pasta with tuna</i> Hamburguesa de ternera c/verduri. <i>Beef hamburger with vegetables</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 685 Prot 36G Lip: 23G Hc: 81G
25	26	27	28	29
Crema parmentier con picatostes <i>Parmentier cream with croutons</i> Rag. de ternera en salsa c/cachelos <i>Beef ragout with potatoes</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 660 Prot 30G Lip: 21G Hc: 84G	Espaguetis carbonara <i>Pasta with cheese</i> Alb.de merluza en salsa c/verdurit. <i>Fish meatballs in sauce with vegetables</i> Fruta, leche y pan <i>Fruit, milk and bread</i> Kcal: 742 Prot 32G Lip: 24G Hc: 95G	Sopa de cocido <i>Soup</i> Coc. compl.(garb.verd,chor,pollo,tern) <i>Stewed chickpeas, potatoes, carrots & meat</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 712 Prot 29G Lip: 20G Hc: 97G	Puré de verdura <i>Vegetables cream</i> Tortilla francesa de jamón c/zanah. <i>Ham omelette with carrot</i> Fruta y pan <i>Fruit and bread</i> Kcal: 618 Prot 22G Lip: 25G Hc: 71G	Lentejas ecológicas al estilo casero <i>Stewed ecological lentils</i> Croq cas. de bac. y emp. Atún c/ens. <i>Fish croq and tuna pastry with salad</i> Yogur y pan <i>Yogur and bread</i> Kcal: 749 Prot: 25G Lip: 34G Hc: 79G