



**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**



01 de noviembre

**Macarrones gratinados c/queso** 4  
Gratin pasta with cheese

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

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

480 Kcal 24,6g Prot 21g Lip 46,1g Hc  
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas

**Sopa de cocido con fideos** 5  
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.: Tortilla de espinacas c/ensal.

**Judias verdes rehog.** 6  
Sauteed green beans

**Albóndigas ternera/pollo (BurgerMeat) a la jard. c/cachelos**  
Meatballs with veg. & potatoes

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

516 Kcal 16,3g Prot 28,2g Lip 43,3g Hc  
Cena sug.: Pollo asado a la jardinera

**Patatas guis. c/hortalizas** 7  
Stewed potatoes

**Tortilla fr. jamón c/rod. tomate**  
Omelette & tomato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

563 Kcal 8,9g Prot 11,8g Lip 49,1g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/zanah.

**Lentejas ecológicas a la riojana** 8  
Ecol. riojana lentils

**Croquetas de bacalao/emp. atún c/ensalada**  
Croq. & tuna patties & salad

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

471 Kcal 18,5g Prot 21,2g Lip 47,1g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**Puré de puerros y zanah.** 11  
Veg. cream

**Cinta de lomo en salsa riojana**  
Loin pork

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

433 Kcal 15,3g Prot 19,2g Lip 68g Hc  
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

**Jud. pint. ecológicas estof. c/verd** 12  
Stewed ecological beans

**Tortilla españ c/rod. tomate**  
Spanish omelette & tomato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

455 Kcal 16,7g Prot 18,1g Lip 48,3g Hc  
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

**Sopa de estrellitas** 13  
Soup

**Muslitos de pollo asad. c/patat.**  
Chicken & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

526 Kcal 15,9g Prot 24,1g Lip 58,2g Hc  
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

**DIA MUNDIAL DE LA DIABETES** 14

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato

**F. de merluza al horno c/ensalada**  
Hake & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

556 Kcal 13,4g Prot 24,8g Lip 67,1g Hc  
Cena Sug: Pollo al ajillo c/ensalada

**Lentejas ecológicas castellana** 15  
Stewed eco. lentils

**Hamburguesa ternera/pollo(BurgerMeat) c/zanah. ecológica**  
Burger meat & eco. carrot

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

526 Kcal 21,1g Prot 28,9g Lip 39,9g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Guiso de patatas con carne** 18  
Beef stew with potatoes

**F. de merluza en salsa verde**  
Fish in sauce

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

457 Kcal 34,5g Prot 13,5g Lip 46,5g Hc  
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

**Sopa de cocido con fideos** 19  
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.: pescado blanco c/zanahorias

**DIA UNIVERSAL DEL NIÑO** 20

**Crema reina (con puerros y pat.) c/picat.**  
Cream with croutons

**Magro con tomate**  
Pork with tomato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

436 Kcal 21,5g Prot 15,3g Lip 48,2g Hc  
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

**Espaguetis a la italiana** 21  
Italian pasta

**Ragout pollo a la jard.**  
Chicken ragout

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

503 Kcal 23,7g Prot 21g Lip 47,9g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**Lentejas ecológicas estofadas** 22  
Stewed eco. lentils

**Fil.rosada c/ensalada**  
Fish fillet & salad

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

561 Kcal 22g Prot 27,8g Lip 50,3g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**Arroz con verduras** 25  
Rice with veg.

**Salchichas de pavo al horno c/zanah. ecológica**  
Sausage & eco. carrot

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

499 Kcal 12,6g Prot 22g Lip 60,9g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

**Alubias bl. ecol. estof. castellana** 26  
Stewed beans

**Tortilla fr. atún c/ensalada**  
Tuna omelette & salad

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

391 Kcal 18,9g Prot 14,5g Lip 39,2g Hc  
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

**Sopa de ave con lluvia** 27  
Ave soup with rain

**Albóndigas ternera/pollo (BurgerMeat) a la jard.**  
Meatballs with veg.

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

438 Kcal 15,6g Prot 21,7g Lip 42,2g Hc  
Cena Sug: Tortilla de patata c/ensalada

**Crema parmentier** 28  
Parmentier cream

**Escalope de pollo c/patat.**  
Chicken & potato

**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit

474 Kcal 24,5g Prot 12,5g Lip 62g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**Fideuá de verduras** 29  
Pasta with vegetables

**F.merluza salsa c/rod. tomate**  
Hake in sauce & tomato

**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt

481 Kcal 26,2g Prot 15,7g Lip 56,3g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras