



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

HAPPY NEW YEAR 2020

Jueves

Viernes

7

Coditos grat. con queso
Cheese pasta

Salchichas de pavo al horno c/patat.
Sausage & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

512 Kcal 9,3g Prot 24g Lip 57,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

8

Puré de verduras c/picatostes
Cream of veg. with crout

F. de merl. c/Zanah.
Hake & Carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

566 Kcal 17,3g Prot 27,4g Lip 56,1g Hc
Cena sug.: Tortilla española con ensalada

9

Sopa de lluvia
Soup

Muslitos de pollo asados en salsa c/cachelos
Chicken drumsticks in sauce & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

561 Kcal 15,1g Prot 28,9g Lip 47,7g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

10

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils

Goulash de ternera c/rod. tomate
Meat ragout & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

464 Kcal 29,5g Prot 14,3g Lip 48,5g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

13

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

F.Ventresca de bacalao al horno c/Zanah.
Fish fillet & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

541 Kcal 27,4g Prot 19,1g Lip 63,3g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

14

Judias bl. ecológicas estofadas(zanah,patata,cebolla y ajo)
White beans with vegetables

Escalope de pollo c/rod. tom
Chicken & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

402 Kcal 27,5g Prot 9,6g Lip 44,8g Hc
Cena Sug.: Tortilla de calabacin c/tomate

15

Puré de calabaza y calabacín(calabaza,calabacín y patata)
Pumpk & zuch cream

Hamburg Burger Meat)ternera en su jugo c/patat.
Burger Meat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

505 Kcal 29,1g Prot 25,4g Lip 48,8g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

16

Macarrones con tomate y queso
Gratinated pasta

Tortilla fr. jamón c/Lechuga y maíz
Omelette & Lettuce and corn

Pan y Fruta
Bread & Fruit

572 Kcal 9,2g Prot 12,9g Lip 45,2g Hc
Cena sug.: Magro en salsa

17

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

544 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

20

Paella valenciana c/carne y verd.
Valencian rice w/meat and verd.

Alb. merl. en sals. marin.
Hake meatballs

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

558 Kcal 23,3g Prot 21g Lip 67,9g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

21

Puré de verduras natur.
Cream of vegetables

Tortilla españ c/Zanah.
Spanish omelette & Carro

Pan y Fruta
Bread & Fruit

591 Kcal 16,6g Prot 22,4g Lip 73,3g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

22

Sopa con estrellas
Soup

F. sajonia al horno c/cachelos
Pork & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

506 Kcal 9,3g Prot 23,8g Lip 55,7g Hc
Cena sug.: Tortilla fr. con ensalada

23

Patatas estofadas
Potatoes stewed

Ragout de pavo c/verduras c/ensalada
Turkey ragout with veg. & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

443 Kcal 25,4g Pr 12,9g Lip 43,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

DÍA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN

24

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento,cebolla,patata)
Stewed eco. lentils

F.merluza salsa verde
Hake fillet in green sauce

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

428 Kcal 30,2g Prot 12,2g Lip 44,3g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

27

Espaguetis a la boloñesa
Bologn. pasta

Croquetas caser.de bacalao c/rod. tomate
croquettes & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

464 Kcal 9,3g Prot 17,3g Lip 62g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

28

Crema de zanah. y acelgas
Carrot and chard cream

Cinta de lomo al horno c/ensalada
Pork loin & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

400 Kcal 13,9g Prot 16,9g Lip 65,8g Hc
Cena Sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

29

Judias pintas ecológicas estof.
Eco. stewed beans

Hamburg Burger Meat)ternera en su jugo c/patat.
Burger Meat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

515 Kcal 33,8g Prot 25,3g Lip 44g Hc
Cena sug.: Ragout de pollo c/verd.

DÍA ESCOLAR DE LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA

30

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Merluza en salsa marinera
Hake in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

458 Kcal 18,6g Prot 15,4g Lip 59,5g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

31

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)
Stewed

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

434 Kcal 20,4g Prot 12,8g Lip 53,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras