



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 1 a 3 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición</p>			<p>01 de noviembre</p>	<p>Alubias blanc. eco. estof. Stewed beans F. sajonia al horno c/ensal. Pork & salad Pan y Yogur Bread & Yogurt 582 Kcal 27,3g Prot 30,6g Lip 40,9g Hc Cena sug.: Pescado blanco a la jardinera</p>
<p>5 Patatas guis. c/hortalizas Stewed potatoes F. de merluza salsa c/rod. tom. Hake in sauce & tomato Pan y Yogur Bread & Yogurt 473 Kcal 24g Prot 18,9g Lip 48,8g Hc Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada</p>	<p>6 Sopa de cocido Soup Cocido completo (gar.pollo,chor) Stewed Pan y Fruta Bread & Fruit 416 Kcal 17,6g Prot 11,5g Lip 53,1g Hc Cena sug.: Salteado de pollo y verd.</p>	<p>7 Puré de hortalizas Cream of vegetables Albóndigas(Burger Meat)asadas c/cache. Meatballs & potatoes Pan y Fruta Bread & Fruit 479 Kcal 15,9g Prot 22,2g Lip 56,3g Hc Cena sug.: Pescado en salsa c/arroz</p>	<p>8 Macarrones gratinados Gratinated pasta Ragout de pavo a la jard. Turkey ragout with vegetables Pan y Fruta Bread & Fruit 506 Kcal 29,4g Prot 20,4g Lip 48,3g Hc Cena Sug.: Estofado de ternera c/menestra</p>	<p>09 de noviembre</p>
<p>12 Judias verdes murciana Green beans Hamburguesa(Burger Meat) en su jugo c/rod. tom. Burger meat & tomato Pan y Yogur Bread & Yogurt 503 Kcal 32,7g Prot 27,4g Lip 40,5g Hc Cena sug.: Varitas de pescado c/ensalada</p>	<p>13 Jud. pintas ecol. estof. Stewed ecological beans Tortilla españ c/ensal. Spanish omelette & salad Pan y Fruta Bread & Fruit 349 Kcal 13,8g Prot 11,6g Lip 40,2g Hc Cena sug.: Magro en salsa</p>	<p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 14 Sopa de estrellitas Soup Muslitos de pollo asados c/pat. Chicken with potatoes Pan y Fruta Bread & Fruit 691 Kcal 26,8g Prot 39,8g Lip 53,6g Hc Cena sug.: Pescado al horno c/arroz</p>	<p>15 Arroz con tomate Rice with tomato Filete de lomo asado c/zanah. Roast loin steak & carrot Pan y Fruta Bread & Fruit 507 Kcal 10,3g Prot 22,5g Lip 85,3g Hc Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.</p>	<p>16 Lentejas eco. Castell. Stewed eco. lentils F. de merl. c/ensal. Hake & salad Pan y Yogur Bread & Yogurt 506 Kcal 22g Prot 24,9g Lip 43,8g Hc Cena sug.: Pollo asado a la jard.</p>
<p>19 Crema reina de puerr. c/picat. Cream with croutons Magro con tomate Pork with tomato Pan y Yogur Bread & Yogurt 455 Kcal 24,2g Prot 16,6g Lip 48,2g Hc Cena sug.: Arroz al horno con pollo</p>	<p>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO 20 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.: Calabacín relleno de carne</p>	<p>21 Estofado de pat. c/verd. Stewed pot. w/veg. Cazón enharinado c/rod. tom. Breaded dogfish & tomato Pan y Fruta Bread & Fruit 552 Kcal 30,3g Prot 20g Lip 58,4g Hc Cena sug.: Salteado de verd. y ternera</p>	<p>22 Espaguetis a la italiann Italian pasta Contram. pollo c/limón y pat. Chicken w/pot. Pan y Fruta Bread & Fruit 464 Kcal 22,2g Prot 16,7g Lip 49,3g Hc Cena sug.: Fil. De pescado al horno c/verd.</p>	<p>23 Lentejas ecol. estof. Stewed eco. lentils F.merluza horn. c/ensal. Hake fillet & salad Pan y Yogur Bread & Yogurt 479 Kcal 33,7g Prot 16,3g Lip 44,2g Hc Cena sug.: Lacón al horno c/patatas</p>
<p>26 Arroz con tomate Rice with tomato Salch. de pavo c/zanah. Turkey sausage & carrot Pan y Yogur Bread & Yogurt 480 Kcal 10,7g Prot 19,8g Lip 63,2g Hc Cena sug.: Pescado blanco a la jardinera</p>	<p>27 Alubias bl. estof. castellana Stewed beans Tortilla fr. atún c/ensal. Tuna omelette & salad Pan y Fruta Bread & Fruit 391 Kcal 18,9g Prot 14,5g Lip 39,2g Hc Cena sug.: Ragout de ternera en su jugo</p>	<p>28 Crema parmentier Parmentier cream Escalope de pollo c/patat. Chicken & potato Pan y Fruta Bread & Fruit 543 Kcal 30g Prot 16,3g Lip 64,9g Hc Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz</p>	<p>29 Fideuá de verd Noodle paella F. de merluza salsa c/ensal. Hake in sauce & salad Pan y Fruta Bread & Fruit 478 Kcal 17,5g Prot 17,9g Lip 53,7g Hc Cena sug.: Pavo con tomate</p>	<p>30 Sopa de ave con lluvia Ave soup with rain Albóndigas(Burg.Meat) jard. Meatballs with veg. Pan y Yogur Bread & Yogurt 431 Kcal 18,7g Prot 21g Lip 47,8g Hc Cena sug.: Pescado blanco c/zanahorias</p>