



Lunes

Macarrones gratinados c/queso 4
Gratin pasta with cheese

Fil. de bacalao c/zanah. ecológica
Fish fillet & eco. carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

918 Kcal 31,8g Prot 47g Lip 90,2g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

Martes

Judias bl. ecológicas c/verd 5
Stewed ecol. beans

Tortilla españ c/rod. tom.
Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

589 Kcal 22,6g Prot 21,7g Lip 63,9g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/arroz salteado

Miércoles

Crema de verd. naturales 6
Veg. cream

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

722 Kcal 25,4g Prot 40g Lip 58,3g Hc
Cena Sug: champiñones con carne

Jueves

Arroz con tomate 7
Rice with tomato

F.merluza salsa c/ensal.
Hake in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

664 Kcal 28g Prot 22,2g Lip 85,2g Hc
Cena Sug: Magro en salsa

Viernes

Arroz a la huerta 1
Rice with veg.

Tortilla fr. atún c/rod. tom.
Tuna omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

672 Kcal 22,9g Prot 23g Lip 90,8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Judias verdes rehog. 11
Sauteed green beans

Albóndig.(Burger Meat) ternera a la jard.
Meatballs with veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

658 Kcal 29,4g Prot 33,9g Lip 53,6g Hc
Cena Sug: Tortilla de patata c/tomate

Lentejas eco. guis. a la riojana 12
Ecological lentil stew

Fil.rosada c/rod. tom.
Fish fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

782 Kcal 27,6g Prot 43,6g Lip 61,7g Hc
Cena Sug: Pollo al ajillo c/patata al horno

Patatas estof. c/verduras 13
Stewed potatoes

Cinta de lomo en salsa c/ensal.
Pork loin in sauce & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

634 Kcal 17,7g Prot 26g Lip 107,5g Hc
Cena Sug: Berenjena rellena de verd.

Coditos con tomate y atún 14
Pasta with tomato and tuna

Ragout de pollo c/verd.
Chicken ragout & vegetal

Pan y Fruta
Bread & Fruit

766 Kcal 41,3g Prot 33,5g Lip 70,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

DÍA INT. CONTRA EL CÁNCER INFANTIL 15

Judias pintas ecológicas estof.
Eco. stewed beans

Tortilla fr. jamón c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

744 Kcal 22,9g Prot 13,7g Lip 49,8g Hc
Cena Sug: Salchichas frescas al vina

Fideuá de verduras 18
Pasta with vegetables

Croq. bac./emp. atún c/rod. tom.
Croq. & tuna patties & to

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

704 Kcal 19,6g Prot 24,3g Lip 97,5g Hc
Cena Sug: Rotti de pavo c/zanahorias

Lentejas ecológicas castellana 19
Stewed eco. lentils

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

Pan y Fruta
Bread & Fruit

774 Kcal 33g Prot 39,1g Lip 64,6g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Puré de hortalizas c/picatostes 20
Cream of veg. with croutons

F. sajonia al horno c/ensal.
Pork & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

618 Kcal 18,2g Prot 28,3g Lip 65,4g Hc
Tortilla francesa c/queso

Arroz con tomate 21
Rice with tomato

F.merluza horn. c/zanah. ecológica
Hake fillet & eco. carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

752 Kcal 32,2g Prot 27,7g Lip 89,8g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Sopa de cocido 22
Soup

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

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

784 Kcal 36g Prot 23g Lip 101g Hc
Cena sug.: Nuggets de pollo c/ensalada

Espaguetis a la italiana 25
Italian pasta

Tortilla de patata c/zanah. ecológica
Omelette & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

792 Kcal 17g Prot 39,4g Lip 82,9g Hc
Cena Sug: Cinta de lomo con tomate

Puré de calab. y calabacín 26
Pumpk & zuch cream

Albóndig.(Burger Meat) ternera a la jard. c/patat.
Meatballs with veg. & po

Pan y Fruta
Bread & Fruit

681 Kcal 24,7g P 1g Lip 68,8g Hc
Cena sug.: Huevos con verduras

JORNADA GASTRONÓMICA VASCA 27

Judias bl. ecológicas a la bilbaina
Eco. bean stew

Merluza a la vasca
Hake to the basque

Pan y Fruta
Bread & Fruit

626 Kcal 37,5g Prot 24,8g Lip 52,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Patatas estof. c/verduras 28
Stewed potatoes

Jamonc. pollo asados c/ensal.
Chicken & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

686 Kcal 21,9g Prot 30,9g Lip 74,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco a la jardinera

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 1 a 3 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición