

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Menú valorado nutricionalmente según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años

5  
Lentejas ecológicas estofadas con ver Salchichas de pavo con rodaja de tomate  
Yoqur y pan  
Kcal: 452 Prot: 18,46 Lip: 176 Hc: 526  
Cena suaverida: Pescado azul c/verduras

6  
Macarrones gratinados c/chorizo  
Rombos de rosada con ensalada de maíz  
Fruta y pan  
Kcal: 524 Prot: 166 Lip: 236 Hc: 596  
Cena suaverida: F. de ternera c/ verduras

7  
Crema de calabacín y calabaza  
Filete ruso con patatas panaderas  
Fruta y pan  
Kcal: 604 Prot: 226 Lip: 216 Hc: 796  
Cena suaverida: Pollo c/verduras

1  
Guiso de patatas con carne  
Tortilla francesa de atún con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal: 538 Prot: 226 Lip: 246 Hc: 536  
Cena suaverida: Escalope de pollo c/zanahoria

2  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de bacalao con jardinera  
Yoqur y pan  
Kcal: 595 Prot: 196 Lip: 436 Hc: 496  
Cena suaverida: Fil. De cerdo c/ensalada

12  
Patatas quisadas con zanahoria  
F. de merluza only con rodaja de tomate  
Yoqur y pan  
Kcal: 471 Prot: 246 Lip: 136 Hc: 616  
Cena suaverida: Tortilla francesa c/ verduras

13  
Sopa de cocido  
Cocido completo (garbanzos, pollo, chorizo y verduras)  
Fruta y pan  
Kcal: 455 Prot: 156 Lip: 116 Hc: 696  
Cena suaverida: Pescado blanco c/ verduras

14  
Puré de hortalizas  
Albóndigas (burguer meat) con cachelos  
Fruta y pan  
Kcal: 442 Prot: 176 Lip: 146 Hc: 576  
Cena suaverida: Arroz al horno c/ verduras

8  
Sopa de ave con estrellas  
F. de sajonia en su juço con ensalada verde  
Fruta y pan  
Kcal: 450 Prot: 196 Lip: 156 Hc: 556  
Cena suaverida: Pescado blanco c/ verduras

9  
Alubias blancas ecol. estof.c/verd.  
Tortilla Española con zanahoria baby  
Yoqur y pan  
Kcal: 499 Prot: 206 Lip: 166 Hc: 606  
Cena suaverida: F.de pavo con verduras

15  
Coditos a la italiana  
Ragout de pavo a la jardinera  
Fruta y pan  
Kcal: 435 Prot: 186 Lip: 136 Hc: 566  
Cena suaverida: Pescado blanco c/ verduras

16  
Lentejas ecológicas estofadas  
Croquetas cas.de pescado y empa. de atún con ensalada  
Yoqur y pan  
Kcal: 430 Prot: 146 Lip: 146 Hc: 566  
Cena suaverida: Pollo en salsa c/zanahorias

19  
Arroz con salsa de tomate  
Alb. de merluza a la marinera  
Yoqur y pan  
Kcal: 483 Prot: 186 Lip: 306 Hc: 526  
Cena suaverida: F. sajonia c/verduras

20  
Judias verdes rehogadas  
Jamoncitos de pollo con patatas panaderas  
Fruta y pan  
Kcal: 393 Prot: 176 Lip: 126 Hc: 476  
Cena suaverida: Croquetas de atún c/ verduras

21  
Patatas quisadas c/ verduras  
Fil.de Lomo asado con ensalada  
Fruta y pan  
Kcal: 476 Prot: 126 Lip: 216 Hc: 536  
Cena suaverida: Pescado blanco con verduras

22  
Judias pintas ecológicas estofadas  
Tortilla francesa de jamón con tomate natural  
Fruta y pan  
Kcal: 453 Prot: 226 Lip: 176 Hc: 466  
Cena suaverida: F. Ternera c/ verduras

23  
Fideuá de verduras  
Fil.de bacalao al horno con zanahorias  
Yoqur y pan  
Kcal: 512 Prot: 216 Lip: 186 Hc: 606  
Cena suaverida: Roti de pavo c/ verduras

26  
Lentejas ecológicas quisadas con verd.  
Tortilla de calabacín con rodaja de tomate  
Yoqur y pan  
Kcal: 464 Prot: 176 Lip: 156 Hc: 606  
Cena suaverida: Pescado azul con menestra

27  
Crema reina de puerros c/picatostes  
Magro con tomate  
Fruta y pan  
Kcal: 469 Prot: 216 Lip: 146 Hc: 636  
Cena suaverida: Pollo c/ verduras v patata

28  
Sopa de cocido  
Cocido completo (garbanzos, pollo, chorizo y verduras)  
Fruta y pan  
Kcal: 455 Prot: 156 Lip: 116 Hc: 696  
Cena suaverida: Pescado blanco c/ verduras

29  
DIA FESTIVO

30  
DIA FESTIVO