

Lunes

3

Crema hortel. c/picatos.
Cream with croutons
Lacón al horno c/pat. pan.
Baked lacón & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
453 Kcal 20,4g Prot 15,1g Lip 50,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

4

Macarr. a la boloñesa
Bolognese pasta
Tortilla españ c/ensal.
Spanish omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
429 Kcal 7,4g Prot 17g Lip 54g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Miércoles

DÍA INT. DE LA BENEFICENCIA

Alubias blanc. eco. estof.
Stewed beans
Merluza salsa c/rod. tom.
Breaded hake & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
487 Kcal 30,3g Prot 14,7g Lip 49,7g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Jueves

6

Sopa c/ estrellas
Soup
Ragout de pollo c/Jard.
Chicken ragout & Veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
539 Kcal 28,6g Prot 22,2g Lip 53,2g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

Viernes

7

Arroz con verduras y carne
Rice with meat
F. bacalao c/zanah.
Cod in sauce & carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
473 Kcal 29,6g Prot 15,2g Lip 53,3g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Coditos al gratén
Pasta gratinated

10

Fil.rosada c/rod. tom.
Fish fillet & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
609 Kcal 18,8g Prot 33,3g Lip 56,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas guis. c/hortalizas
Stewed potatoes

11

Tortilla fr. jamón c/ensal.
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
583 Kcal 8,6g Prot 15,2g Lip 47g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema calab. y calabacín
Pump & zuch cream

12

Muslitos de pollo c/patat.
Chicken & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
556 Kcal 18,9g Prot 30,2g Lip 47,4g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils

13

Burger meat(alb.) c/Jard.
Meatballs & Veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
499 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 52,6g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Sopa de ave con lluvia
Soup

14

F. sajonia c/verd.
Pork & vegetables
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
593 Kcal 18,5g Prot 34,9g Lip 45g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

17

F. de merluza salsa c/zanah.
Hake in sauce & carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
520 Kcal 26,3g Prot 19,2g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

18

Filete de lomo asado c/patat.
Roast loin steak & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
492 Kcal 14,3g Prot 25,4g Lip 68,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de cocido
Soup

19

Cocido completo (gar,pollo,chor)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Estofado de pat. c/carne
Stewed pot. w/meat

20

Fil. bacalao c/ensal.
Breaded cod & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
591 Kcal 22,8g Prot 30,5g Lip 54g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

DÍA INT. DE LA PAZ

Arroz con tomate
Rice with tomato

21

Tortilla fr. jamón c/rod. tom.
Omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
603 Kcal 10,3g Prot 11,1g Lip 62g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Lentejas eco. Castell.
Stewed eco. lentils

24

Burg meat(ham) c/rod. tom.
Burger meat & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
523 Kcal 38,2g Prot 27,5g Lip 39,7g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Sopa de fideos
Noodle soup

25

Magro con tomate
Pork with tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
416 Kcal 21,1g Prot 15,8g Lip 44,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de verduras natur.
Cream of vegetables

26

Escalope de pollo c/patat.
Chicken & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
633 Kcal 34,7g Prot 17,4g Lip 77,9g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

Espaguetis napolitana
Nap. pasta

27

F. de merl. c/ensal.
Hake & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
557 Kcal 12,5g Prot 28,9g Lip 54,3g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias pintas estof con verd.
Stewed beans with veg

28

Tortilla de patata c/rod. tom.
Omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
471 Kcal 18,6g Prot 20,6g Lip 46,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras



Menú valorado nutricionalmente,
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
De 1 a 3 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición