

Lunes



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños De 1 a 6 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición



Martes



Carnaval



Miércoles



Jueves



Viernes



Macarrones a la italiana
Italian pasta

Lomo asado c/Menestra
Roasted pork loin & Vegetable stew

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

564 Kcal 19,3g Prot 28,5g Lip 80,3g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Patatas estof. c/verduras
Stewed potatoes

Nuggets de pollo c/zanah. ecológica
Chicken nug. & eco. carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

856 Kcal 55,9g Prot 29,8g Lip 86,6g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

Albóndigas de tern(Burger Meat) en salsa c/zanah. ecológica
Meatballs in sauce & eco. carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

615 Kcal 24,6g Prot 26,7g Lip 66,3g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Espaguetis gratinados con queso 5
Pasta w/tom. and ch.

Hamburg(Burger Meat)ternera en su jugo c/Jard.
Burger Meat & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

618 Kcal 21,5g Prot 32,7g Lip 56g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Judias bl. ecológicas estof. 12
Stewed ecol. beans

Filete de merluza c/ensal.
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

523 Kcal 34,1g Prot 20,6g Lip 41,9g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Lentejas ecológicas hortelanas 19
Eco lentil with veg.

F. sajonia al horno c/patat
Pork & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

550 Kcal 19,4g Prot 26,5g Lip 51,6g Hc
Cena sug.: Musaka

Lentejas ecológicas c/hort 26
Eco. lentil stew

F. de merluza c/ensal.
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

577 Kcal 33,9g Prot 20,6g Lip 56,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Lenteja ecológicas estof c/verd 6
Stewed eco. lentils

F. de merluza c/rod. tom.
Fish fillet & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

563 Kcal 34,6g Prot 16,7g Lip 60,8g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Crema parmentier 13
Parmentier cream

Ragout de pollo c/patat.
Chicken ragout & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

600 Kcal 30,1g Prot 23,8g Lip 61,5g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Arroz con salsa de tomate 20
Rice with tomato

Filete de merluza c/ensal.
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

545 Kcal 25,2g Prot 18,2g Lip 67,7g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Crema de verduras 27
Cream of vegetables

Pollo asado c/patat.
Grilled chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

744 Kcal 27,3g Prot 39,4g Lip 63,3g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Sopa de fideos 7
Noodle soup

Pollo asado c/patat.
Grilled chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

701 Kcal 25,2g Prot 39,5g Lip 58g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con pollo

Sopa de cocido con fideos 14
Soup

Cocido madrileño
Madrid stew

Pan y Fruta
Bread & Fruit

573 Kcal 15,5g Prot 13,3g Lip 67,8g Hc
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

Sopa de lluvia 21
Rain soup

Goulash de tern. c/verd.
Veal ragout & vegetables

Pan y Fruta
Bread & Fruit

491 Kcal 19,7g Prot 19,6g Lip 51,5g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Sopa de estrellitas 28
Soup

Lacón a la gallega
Lacon

Pan y Fruta
Bread & Fruit

450 Kcal 19g Prot 9,4g Lip 58,6g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Puré de calabaza y calabacín 8
Pumpk & zuch cream

Tortilla españ c/Lechuga y maíz
Spanish omelette & Lettuce and corn

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

462 Kcal 16,9g Prot 16,3g Lip 56g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Paella de verduras 15
Rice with vegetables

F. de merluza c/ensal.
Fish fillet & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

537 Kcal 26,3g Prot 17,4g Lip 67,7g Hc
Cena sug.: Fil. ruso casero con verd.

Puré de verduras c/picatostes 22
Cream of veg. with croutons

Tortilla de patata c/rod. tom.
Omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

574 Kcal 18,3g Prot 24,3g Lip 64,8g Hc
Cena sug.:Pescado en salsa c/zanah

Arroz con salsa de tomate 29
Rice with tomato

F.merluza c/rod. tom.
Hake fillet & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

579 Kcal 28,8g Prot 19,7g Lip 70,2g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduritas