

Lunes

Crema de verd. naturales
Veg. cream
Hamburg Burger Meat) ternera en su jugo c/cachelos
Burger Meat & potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
604 Kcal 37,8g Prot 31g Lip 54,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Lentejas ecológicas hortelanas
Eco lentil with veg.
Tortilla españa c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
546 Kcal 22,1g Prot 22,5g Lip 57,6g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Crema de verduras(calabacín, patata y zanah)
Cream of vegetables
Albóndigas(Burger Meat) de ternera a la jard c/patat.
Meatballs & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
623 Kcal 39,5g Prot 27,2g Lip 64,9g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Espaguetis con tomate y queso
Pasta w/tomato & cheese
Filete de lomo asado c/Zanah.
Roasted pork loin & Carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
588 Kcal 14,5g Prot 30,1g Lip 82,9g Hc
Cena Sug: Varitas de pescado c/tomate



Martes

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CANCER
Macarrones gratin. con queso
Pasta with cheese
Filete de merluza c/Zanah.
Fish fillet & Carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
577 Kcal 24,8g Prot 24,5g Lip 56,1g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

Puré de verduras nat.
Veg. cream
F. de sajonia en salsa c/rod. tomate
Fillet of saxony & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
503 Kcal 15,5g Prot 22,7g Lip 52,6g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Fideuá de verduras
Noodle paella
F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
583 Kcal 21,6g Prot 20,4g Lip 68,9g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

Sopa de ave con fideos
Ave soup with noodles
Tortilla de patata c/ensalada
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
511 Kcal 13,3g Prot 22,8g Lip 59,6g Hc
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado



Miércoles

Judias bl. eco. estofadas con verduras
Stewed ecol. beans
Pollo asado c/patat.
Grilled chicken & potato
Pan Y Fruta
Bread & Fruit
675 Kcal 29g Prot 42,8g Lip 36,5g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Coditos grat. con queso
Cheese pasta
Filete de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
537 Kcal 24,4g Prot 20,8g Lip 55g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Puré de calabacín y zanahoria
Cream of zucchini and carrot
Magro con tomate
Pork with tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
472 Kcal 23,2g Prot 17,7g Lip 50,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de calabaza y calabacín(calabaza, calabacín y patata)
Pump & zuch cream
Merluza en salsa marinera
Hake in sauce
Pan y Fruta
Bread & Fruit
433 Kcal 22,7g Prot 15,9g Lip 44,8g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra



Jueves

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
569 Kcal 24,1g Prot 17,8g Lip 75,8g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
475 Kcal 20,2g Prot 13,2g Lip 60,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

Estofado de pat. c/carne
Stewed pot. w/meat
Filete de merluza c/Zanah.
Fish fillet & Carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
564 Kcal 34,2g Prot 23,3g Lip 50,1g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Arroz a la huerta
Rice with veg.
Filete de pollo c/ensalada
Chicken fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
589 Kcal 32g Prot 15,4g Lip 78,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera



Viernes

Sopa de estrellas
Soup
San jacobos caseros c/ensalada
ham & cheese breaded & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
505 Kcal 12,6g Prot 19,9g Lip 60,8g Hc
Cena Sug: Estof. de ternera c/menestra

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD
Arroz al horno
Baked rice
Ragout pollo a la jard.
Chicken ragout
Pan y Fruta
Bread & Fruit
579 Kcal 28,2g Prot 20,4g Lip 67,6g Hc
Cena sug.: Iacón c/verduras

Lentejas ecológicas estofadas(pimiento, cebolla, patata)
Stewed eco. lentils
Tortilla fr. jamón c/ensalada
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
637 Kcal 18,5g Prot 10,1g Lip 51,2g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

DÍA NO LECTIVO

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 1 a 6 años
por Yaritza Clemente Alcántara
Departamento de Nutrición

*Este menú ha sido adaptado a los requerimientos del centro