



Lunes

DÍA NO LECTIVO

Macarrones con salsa de tomate
Pasta with tomato sauce

Cinta de lomo en salsa c/cachelos
Pork loin in sauce & potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

614 Kcal 20,2g Prot 30,8g Lip 86,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Lentejas ecol. a la jardinera
(patata,pimientos,cebolla)

F. cinta de lomo c/rod. tomate
Pork loin & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

2656 Kcal 186,5g Prot 39,7g Lip 326g Hc
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Crema de champiñón
Mushroom cream

Lacón al horno c/rod. tomate
Baked lacón & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

549 Kcal 25,7g Prot 11,2g Lip 70,5g Hc
Cena Sug: Rotti de pavo c/zanahorias

Lentejas ecológicas estofadas
(pimiento,cebolla,patata)

Tortilla de patata c/ensalada
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

588 Kcal 24,1g Prot 24,1g Lip 61,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Hamb. (burgermeat) ternera a la jard. c/patatas cuadro
Burger Meat & Potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

650 Kcal 31,2g Prot 30,8g Lip 75g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Puré de acelgas y calabaza
Cream

Filete de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

863 Kcal 38,8g Prot 16,7g Lip 129,9g Hc
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

Sopa de ave con lluvia
Soup

Albóndigas (burgermeat) ternera a la jard. c/patat.
Burgermeat & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

569 Kcal 31,2g Prot 26,6g Lip 59,2g Hc
Cena sug.: Jamoncitos de pollo c/verd

Arroz al horno c/verd. y carne
Baked rice

F. Ventresca de merluza al horno c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

523 Kcal 25,5g Prot 16,9g Lip 64,8g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Crema de calabaza y calabacín
(calabaza,calabacín y patata)

Pollo guisado c/patat.
Stewed chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

786 Kcal 50g Prot 38,1g Lip 55,3g Hc
Cena Sug: Tortilla de calabacin c/tomate fresco

Miércoles

Lentejas ecol. a la madrileña
Stewed ecol. lentils

Fil. merl. en salsa de zanahoria
Fish fillet in carrot sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

500 Kcal 31,9g Prot 14,7g Lip 52,1g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

Alubias blancas ecológicas estof.
(patata,cebolla,ajo,pimientos)

Ragout de pollo c/patat.
Chicken ragout & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

652 Kcal 39,3g Prot 24,8g Lip 57,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Filete de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

546 Kcal 25,3g Prot 18,2g Lip 67,9g Hc
Cena Sug: Magro en salsa c/ensalada

Puré de calabacín y zanahoria
Cream of zucchini and carrot

Pollo al horno c/patat.
Baked chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

536 Kcal 28,6g Prot 19g Lip 57g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias



Jueves

Sopa de estrellitas
Soup

Pavo estofado en pepitoria
Turkey in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

624 Kcal 29,1g Prot 26g Lip 59,6g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

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.: Verdura reh. gratinada

Patatas a la castellana
Stewed potatoes

Ragout pollo a la jard.
Chicken ragout

Pan y Fruta
Bread & Fruit

878 Kcal 40,4g Prot 22,5g Lip 120,9g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Judias pintas ecológicas estof.
Eco. stewed beans

Albóndigas (burgermeat) ternera a la jard. c/cachelos
Burgermeat & potatoes

Pan y Fruta
Bread & Fruit

538 Kcal 38,1g Prot 25,1g Lip 47,4g Hc
Cena sug.: Lomo c/verduras



Viernes

Crema de verd. naturales
Veg. cream

Tortilla españ c/ensalada
Spanish omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

518 Kcal 15,3g Prot 21,3g Lip 59,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato

Filete de merluza c/daditos de calabacin
Fish fillet & Zucchini

Pan y Fruta
Bread & Fruit

589 Kcal 25,9g Prot 22,4g Lip 68,5g Hc
Cena sug.: Tortilla de espinacas c/ensal.

Puré de verduras nat.
Veg. cream

Tortilla fr. atún c/ensalada
Tuna omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

472 Kcal 18,3g Prot 17g Lip 55,3g Hc
Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Espaguetis con tomate
Tom. pasta

Filete de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

485 Kcal 21,9g Prot 17,7g Lip 52g Hc
Cena sug.: Hamb. veg. c/tomate

Ménu valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 1 a 6 años
por Yaritza Clemente Alcántara

DÍA DEL PADRE

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD