



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecológicas a la riojana

Stewed eco. lentils
 Ragout pollo a la jard.
Chicken ragout
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 603 Kcal 41,4g Prot 22,1g Lip 53,3g Hc
 Cena sug.: Huevos c/verduras

Sopa de fideos

Soup
 Fil. de sajonia a la gallega
Saxoni fillet
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 515 Kcal 26,3g Prot 11,4g Lip 51,5g Hc
 Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

Lentejas ecol. estof. a la riojana

Ecol. riojana lentils
 Tortilla de patata c/rod. tomate
Omelette & tomato
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 592 Kcal 24,1g Prot 28,7g Lip 53,4g Hc
 Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

Crema de calabaza y zanahoria

Cream of vegetables
 Cinta de lomo al horno c/patatas
Pork loin & potato
 Pan y Yogur
Bread & Yogurt
 587 Kcal 20,7g Prot 25,2g Lip 90,6g Hc
 Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Espaguetis al gratén

Pasta with cheese
 Filete de merluza c/patatas
Fish fillet & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 571 Kcal 28,4g Prot 21,7g Lip 62,2g Hc
 Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Coditos al pomodoro

Pasta with tomato
 Filete de merluza c/rod. tomate
Fish fillet & tomato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 459 Kcal 25,9g Prot 17,6g Lip 46,3g Hc
 Cena sug.: Pollo con verduritas

Macarrones a la napolitana

Nap. pasta
 Merluza en salsa verde c/verd.
Hake in green sauce & ve.
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 1098 Kcal 104,4g Prot 43,5g Lip 63,5g Hc
 Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Espaguetis con queso

Italian pasta
 Albóndigas de pescado en salsa c/verd.
Fishballs in sauce & vege
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 584 Kcal 20,3g Prot 19,9g Lip 73,1g Hc
 Fil. de pollo con verduras

Patatas guisadas con hortalizas

Stewed potatoes
 Tortilla fr. jamón c/ensalada
Omelette & salad
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 627 Kcal 10,6g Prot 9,6g Lip 60g Hc
 Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Crema de verduras

Cream of vegetables
 Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/patatas
Meatballs & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 586 Kcal 20,4g Prot 5,8g Lip 70g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Puré de hortalizas (judías verdes, zanahoria, calabacín)

Cream of vegetables
 Filete de pollo en salsa c/patatas
Chicken in sauce & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 635 Kcal 21,2g Prot 31,7g Lip 60,5g Hc
 Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Judías blancas eco. estilo pueblo

White beans with vegetables
 Tortilla española c/ensalada
Omelette & salad
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 620 Kcal 15g Prot 13,9g Lip 41,3g Hc
 Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Crema de verduras

Cream of vegetables
 Hamburguesa de ternera c/patatas
Burger Meat & potato
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 586 Kcal 20,4g Prot 25,8g Lip 70g Hc
 Cena sug.: F. cerdo en salsa

Lentejas eco. estofadas con verd.

Stewed eco lentils
 Pollo al horno c/ensalada
Baked chicken & salad
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 450 Kcal 31,7g Prot 15,5g Lip 38,8g Hc
 Cena sug.: Ternera c/verduras

Sopa de cocido c/ fideos

Soup
 Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 635 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc
 Cena sug.: Fil. ternera con zanah.



Puré de calabaza y calabacín

Pumpk & zuch cream
 Lacón al horno c/arroz blanco
Baked lacón & white rice with garnish
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 515 Kcal 19,5g Prot 13,6g Lip 62,8g Hc
 Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

Puré de hortalizas frescas

Cream of fresh vegetables
 Merluza en salsa marinera
Hake in sauce
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 469 Kcal 24,3g Prot 10,1g Lip 51,4g Hc
 Cena sug.: Pavo con verduras

Arroz blanco con salsa de tomate

Rice with tomato
 Filete de merluza c/Ensal. maiz
Fish fillet & Lettuce and
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 597 Kcal 28,6g Prot 19,7g Lip 72,4g Hc
 Cena Sug: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato
 Filete de merluza c/Jard.
Fish fillet & Veg.
 Pan y Fruta
Bread & Fruit
 599 Kcal 26g Prot 22,3g Lip 70,9g Hc
 Cena sug.: Pavo con tomate

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