

Lunes

1
Crema de calabaza y puerros
Pumpkin and leek cream
Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/rod. tomate
Burger meat & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
578 Kcal 21,5g Prot 29,1g Lip 51g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

8
Judías bl. ecológicas c/zanah. y patata
Stewed ecol. beans
Lacón a la gallega con patata
Galician lagoon with potatoes
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
507 Kcal 27,7g Prot 15g Lip 48,4g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras



29
Crema de verduras
Cream of vegetables
F. sajonia al horno c/patat.
Pork & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
616 Kcal 20,6g Prot 28,3g Lip 63,8g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Martes

DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO
2
Lentejas ecológicas hortelanas
Eco lentil with veg.
Tortilla fr. jamón c/ensalada
Omelette & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
579 Kcal 15g Prot 9,8g Lip 42,2g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

9
Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
Merluza en salsa marinera
Hake in sauce
Pan y Fruta
Bread & Fruit
522 Kcal 21,1g Prot 17,5g Lip 67,9g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO
23
Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato
Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/zanah. ecológica
Meatballs with veg. & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
622 Kcal 14,4g Prot 29g Lip 72g Hc
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

30
Lentejas ecológicas estof.c/verd
Stewed eco. lentils
F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
550 Kcal 34,2g Prot 16,7g Lip 58,4g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

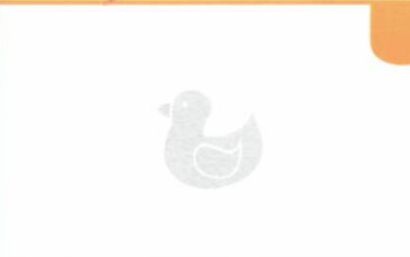
Miércoles

3
Macarrones a la napolitana
Napolitan pasta
Lomo asado c/ensalada
Roasted pork loin & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
505 Kcal 15,9g Prot 23,1g Lip 80,3g Hc
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

10
Sopa de ave con estrellas
Soup
Pollo asado c/patat.
Grilled chicken & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
748 Kcal 27g Prot 39,9g Lip 66,7g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada



24
Espaguetis carbonara
Pasta with cream
Filete de merluza c/Lechuga y maíz
Fish fillet & Lettuce and corn
Pan y Fruta
Bread & Fruit
623 Kcal 27,2g Prot 28,4g Lip 55,8g Hc
Cena sug.: Musaka



Jueves

4
Sopa de cocido con fideos
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
607 Kcal 25,7g Prot 17g Lip 80,8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

11
Coditos c/salsa tomate y queso
Pasta with tomato & cheese
F. de merluza c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
547 Kcal 28,2g Prot 20,1g Lip 60,3g Hc
Cena Sug.: Estof. de ternera c/menestra

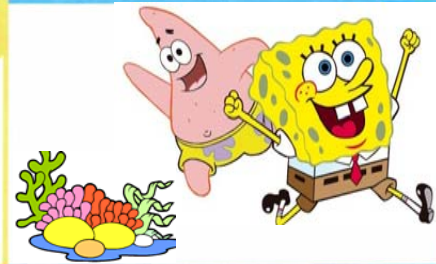


25
Crema de zanah. c/picatostes
Carrot cream w/croutons
Ragout pollo a la jard.
Chicken ragout
Pan y Fruta
Bread & Fruit
550 Kcal 29,5g Prot 20,2g Lip 57,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras



Viernes

5
Arroz con verduras
Rice with veg
F. de merluza c/zanah. ecológica
Fish fillet & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
625 Kcal 24,6g Prot 21,7g Lip 79,8g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado



26
Judías verdes rehog.
Sauteed green beans
Tortilla españ c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
450 Kcal 13,1g Prot 18,3g Lip 51,7g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

De 1 a 6 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición