

Lunes

2

FESTIVO



Martes

3

Macarrones grat. c/queso

Gratin pasta with cheese

Filete de merluza c/rod. tomate

Fish fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

502 Kcal 27,4g Prot 17,7g Lip 54,8g Hc

Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

Miércoles

4

Crema parmentier (patata, calabacín y puerro)

Parmentier cream

Albóndigas (Burger Meat) en salsa de tomate

Meatballs with tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

289 Kcal 6,9g Prot 5g Lip 50,3g Hc

Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

Jueves

5

Sopa de cocido con fideos

Soup

Cocido comp.

(garbanzo, pollo, chor, verd)

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

475 Kcal 20,2g Prot 13,2g Lip 60,7g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

Viernes

6

DÍA DE LA INDIA

Arroz al curry

Curry rice

Pollo al estilo hindú c/verd.

Indian style chicken & vegetables

Pan y Fruta

Bread & Fruit

587 Kcal 27,4g Prot 21,6g Lip 68,5g Hc

Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín



9

FESTIVO



MADRID

Crema de puerros y zanah.

Veg. cream

Filete de merluza c/ensalada

Fish fillet & salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

509 Kcal 31,2g Prot 18g Lip 51,3g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de carne

10

Crema de verduras

Cream of vegetables

Cinta de lomo al horno c/patatas

Pork loin & potato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

566 Kcal 17,6g Prot 23,7g Lip 90,6g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

11

Coditos al pomodoro

Pasta with tomato

Filete de merluza c/zanahoria

Fish fillet & Carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

503 Kcal 26g Prot 21,5g Lip 48g Hc

Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

12

Paella mixta de carne y verd.

Rice w/meat and veg.

Filete de pollo c/verd.

Chicken fillet & vegetable

Pan y Fruta

Bread & Fruit

620 Kcal 34,5g Prot 22g Lip 68,5g Hc

Cena sug.: Tortilla francesa con queso

13

Sopa de cocido con fideos

Soup

Cocido comp.

(garbanzo, pollo, chor, verd)

c/ensalada

Stewed & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

479 Kcal 20,4g Prot 13,3g Lip 60,9g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

16

Crema de puerros y zanah.

Veg. cream

Filete de merluza c/ensalada

Fish fillet & salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

509 Kcal 31,2g Prot 18g Lip 51,3g Hc

Cena sug.: Calabacín relleno de carne

17

Lentejas eco a la castellana

Stewed eco. lentils

Tortilla de patata c/rod. tomate

Omelette & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

551 Kcal 19,6g Prot 24,8g Lip 55,3g Hc

Cena sug.: Pescado azul c/verduras

18

Coditos con tomate y queso

Pasta with tomato and cheese

F. merluza salsa c/verd.

Hake in sauce & vegetable

Pan y Fruta

Bread & Fruit

550 Kcal 25,4g Prot 21,3g Lip 60,8g Hc

Cena sug.: Huevos con ensalada

19

Sopa de cocido con fideos

Soup

Cocido comp.

(garbanzo, pollo, chor, verd)

Stewed

Pan y Fruta

Bread & Fruit

475 Kcal 20,2g Prot 13,2g Lip 60,7g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato

Estofado de pavo con verduras

Turkey stew

Pan y Fruta

Bread & Fruit

578 Kcal 27,7g Prot 20,6g Lip 68,3g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

23

Crema reina (con puerro, patata y zanah.)

Cream

Fil. de sajonia al horno c/patatas

Pork & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

590 Kcal 18,7g Prot 27,6g Lip 61,4g Hc

Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

24

Pasta al gratén

Gratin Pasta

Filete de merluza horno

c/ensalada

Hake fillet & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

489 Kcal 27g Prot 17,7g Lip 52,4g Hc

Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

25

Judías bl. eco. estofadas con verduras

Stewed ecol. beans

Filete de pollo c/Jard.

Chicken fillet & Veg.

Pan y Fruta

Bread & Fruit

552 Kcal 33,2g Prot 23,6g Lip 43,5g Hc

Cena Sug: Pescado blanco c/arroz salteado

26

Puré de hortalizas

Cream of vegetables

Hamburguesa de ternera c/cachelos

Burger Meat & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

547 Kcal 18,2g Prot 25,3g Lip 64,3g Hc

Cena Sug: Pavo en salsa c/ensalada

27

Paella de verduras

Rice with vegetables

Filete de merluza c/rod. tomate

Fish fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

510 Kcal 25g Prot 16,6g Lip 62,6g Hc

Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

30

Pasta a la napolitana

Napolitan pasta

Burger Meat (albóndigas) de ternera en salsa c/verd.

Meatballs & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

546 Kcal 19,4g Prot 27,7g Lip 61,3g Hc

Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias



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