

Lista de alérgenos:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Lentejas eco. est. c/verd.
Stewed eco. lentils

Tortilla española c/zanah.
Spanish omelette

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

672 Kcal 28.3g Prot 29.7g Lip 65.6g Hc
Cena sug.: F., temera con verduras

3 Codritos a la italiana
Pasta w/tom. & ch.

Lacón al horno c/ensal.
Baked lacón & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

657 Kcal 19.9g Prot 22g Lip 71.1g Hc
Cena sug.: Huevos c/Verduras

4 Crema de verd. naturales
Veg. cream

Jamonc. de pollo c/rod. tom.
Chicken & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

764 Kcal 28.8g Prot 37.4g Lip 70.1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

5 Sopa de noitas de "La 5ª sinfonía"
Soup

Burg m(ham) c/Jard. "para Elisa"
Burger meat & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

720 Kcal 43.6g Prot 38.1g Lip 65.9g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

6 Ensalada campera
Country salad

F. de merl. c/ensal. verde
Halibut & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

821 Kcal 30.9g Prot 44.7g Lip 69.4g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

9 Macarrones con queso
Chesse pasta

F. de merl. c/guisantes
Halibut & Green peas

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

815 Kcal 22.7g Prot 42g Lip 77.5g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd.

10 Judías bl. ecol. estof. c/verd.
Stewed ecol. beans

Tortilla de jamón c/rod. tom.
Omelette & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

808 Kcal 21.8g Prot 16.9g Lip 56.3g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/Verduras

11 Sopa de estréllitas
Soup

F. pollo c/Jardinera
Chicken fillet & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

693 Kcal 38.3g Prot 24.8g Lip 75g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

12 Puré de verduras "Stravaganza"
Veg. cream

F. de lomo c/pat. "4 Estaciones"
Roast loin steak & pot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

683 Kcal 20.2g Prot 30.7g Lip 105.4g Hc
Cena sug.: Huevos c/Verduras

13 Arroz con tomate
Rice with tomato

Burger meat(alb) c/verd.
Meatballs & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

769 Kcal 23g Prot 35.7g Lip 97.7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

16 Judías verd. c/Jamón
Green beans w/ham

Tortilla de patata c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

640 Kcal 21.4g Prot 37.9 Lip 50.8g Hc
Cena sug.: Pollo c/Verduras

17 Espaguetis de "Romeo y Julieta"
Boiloug. pasta

F.rosad "Logo de los cisnes" c/zan.
Fish fillet & carrot

Pan y Fruta
Bread & Fruit

867 Kcal 16.2g Prot 48g Lip 82.1g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/Verduras

18 Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (gar, pollo, chor)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

600 Kcal 25.2g Prot 16.5g Lip 75.8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

19 Patatas guisad. c/verduras
Stewed potatoes

Croquetas cas. c/rod. tom.
Croquettes & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

668 Kcal 15.8g Prot 21.7g Lip 94.8g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

20 Fideuá de verd
Nooodle paella

Ragout de tern. c/Jard.
Veal ragout & Veg.

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

712 Kcal 22.3g Prot 28.7g Lip 80.6g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/Verduras

23 Crema calab. y calabacín
Pumpk & zuch cream

F. sajonía c/cache.
Pork & potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

694 Kcal 34.9g Prot 30.8g Lip 64.8g Hc
Cena sug.: Tortilla c/Verduras

24 Codritos al gratén
Chesse pasta

Burg meat(ham) c/ensal.
Burger meat & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

765 Kcal 36.6g Prot 41.4g Lip 70.5g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

25 Lentejas ec. a la riojana
Lentils stew

Salch. de pavo c/tomate
Turkey sausage & tom.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

601 Kcal 23.7g Prot 28.7g Lip 54.6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

26 Arroz al horno
Baked rice

Huevos villaroy c/zanah.
Breaded eggs

Pan y Fruta
Bread & Fruit

661 Kcal 12.7g Prot 20.2g Lip 103.1g Hc
Cena sug.: F., temera con verduras

27 Sopa de fideos "La Polonesa"
Noodle soup

Musl. de pollo con pat. "Sifrides"
Chicken with potatoes

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

975 Kcal 42.3g Prot 59.5g Lip 65.7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

30 Ensalada campera
Country salad

Tortilla de atún c/zanah.
Tuna omelette & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

711 Kcal 30.7g Prot 32.2g Lip 70.2g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

31 Puré de hortalizas
Cream of vegetables

Lomo al horno c/patat.
Baked loin & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

694 Kcal 19.9g Prot 31g Lip 107.8g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/Verduras

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Tradi Departamento de Nutrición