

Lunes

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SUMMER CAMP

Puré de calabacín y zanahoria

Cream of zucchini and carrot

F. pollo en salsa c/patat.

Chicken fillet & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

714 Kcal 42g Prot 26,5g Lip 71,4g Hc

Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Macarrones a la boloñesa

Bolognese pasta

Tortilla fr. atún c/ensalada

Tuna omelette & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

600 Kcal 23,4g Prot 23,4g Lip 68,8g Hc

Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Lentejas ecológicas a la riojana

Ecol. riojana lentils

Fil.rosada c/rod. tomate

Fish fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

781 Kcal 27,6g Prot 43,6g Lip 61,5g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

Ensalada campera

Country salad

F. sajonia al horno c/zanah. ecológica

Pork & eco. carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

676 Kcal 20,2g Prot 34,9g Lip 63,7g Hc

Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato

Albónd. merluza en salsa c/verd.

Fishballs in sauce

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

783 Kcal 33,1g Prot 23,3g Lip 108,6g Hc

Cena sug.: Filete de cerdo en salsa