



## Lunes

**1**

Crema de verd. naturales  
*Veg. cream*

Jamonc. pollo al horn. c/cachelos  
*Chicken & potatoes*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

811 Kcal 31,8g Prot 44g Lip 66g Hc  
**Cena sug.:** Huevos c/verduras

## Martes

**2**

Coditos a la italiana  
*Italian pasta*

F. de merluza c/ensalada  
*Hake & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

767 Kcal 24,3g Prot 38,3g Lip 76,5g Hc  
**Cena sug.:** Filete de cerdo en salsa

## Miércoles

**3**

Patatas estof. c/verduras  
*Stewed potatoes*

Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/zanah. ecológica  
*Burger meat & eco. carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

785 Kcal 20,7g Prot 39,2g Lip 79,3g Hc  
**Cena sug.:** Pavo con verduras

## Jueves

**4**

Lentejas ecológicas a la casera  
*Ecological lentil swith veg.*

F.merluza horn. c/rod. tomate  
*Hake fillet & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

603 Kcal 40,5g Prot 21,2g Lip 54,9g Hc  
**Cena sug.:** Ternera asada c/verduras

## Viernes

**5**

Sopa de ave con lluvia  
*Ave soup with rain*

F. sajonia al horno c/patat.  
*Pork & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

733 Kcal 25g Prot 36,4g Lip 73,1g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**8**

Ensalada de pasta  
*Pasta salad*

Fil.rosada c/lechuga y zanah.  
*Fish fillet & Lettuce and carrot*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

820 Kcal 24,8g Prot 40,5g Lip 84,2g Hc  
**Cena Sug:** Berenjenas rellenas de carne

**9**

Judias verdes rehog.  
*Sauteed green beans*

Filete de lomo asado c/patat.  
*Roasted pork loin & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

718 Kcal 21,1g Prot 36,9g Lip 98,8g Hc  
**Cena sug.:** Salteado de verd. y pollo

**10**

Sopa de estrellitas  
*Soup*

Ragout de ternera a la jard.  
*Veal ragout with veg.*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

626 Kcal 30,6g Prot 18,8g Lip 79,1g Hc  
**Cena sug.:** pescado blanco c/zanahorias

**11**

Judias bl. ecológicas con verduras  
*Stewed ecol. beans*

Tortilla españ c/rod. tomate  
*Spanish omelette & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

707 Kcal 23,7g Prot 31,4g Lip 70,8g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**12**

Arroz con salsa de tomate  
*Rice with tomato*

Pollo estofado  
*Braised chicken*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

759 Kcal 38g Prot 29g Lip 85,2g Hc  
**Cena sug.:** Magro en salsa

**15**

Crema de zanahoria  
*Carrot cream*

Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/patat.  
*Meatballs with veg. & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

759 Kcal 24,4g Prot 35,7g Lip 78,3g Hc  
**Cena sug.:** Tortilla franc. c/tomate fresco

**16**

Espaguetis a la boloñesa  
*Bolognese pasta*

F. de merluza c/zanah. ecológica  
*Hake & eco. carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

812 Kcal 24,3g Prot 40,6g Lip 81,8g Hc  
**Cena sug.:** Calabacín relleno de verd.

**17**

Sopa de cocido con fideos  
*Soup*

Cocido comp. (garbanzo ecológico,pollo,chor,verd)  
*Stewed*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

758 Kcal 32,1g Prot 21,2g Lip 100,9g Hc  
**Cena sug.:** Pollo asado a la jard.

**18**

Ensalada campera  
*Country salad*

Croq. cas. y emp. atún c/ensalada  
*Croquettes and patties & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

606 Kcal 15,5g Prot 24,3g Lip 75,2g Hc  
**Cena sug.:** Ragout de tern. en su jugo

**19**

Fideuá de verduras  
*Pasta with vegetables*

Fil. de lacón en salsa c/rod. tomate  
*Lacón in sauce & tomato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

713 Kcal 37,6g Prot 14,4g Lip 84,2g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**22**

Arroz con salsa de tomate  
*Rice with tomato*

Tortilla franc. c/verduras  
*Omelette & vegetables*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

694 Kcal 20,7g Prot 28,4g Lip 87,4g Hc  
**Cena sug.:** pescado blanco c/zanahorias

**23**

Puré de calabaza y calabacín  
*Pump & zuch cream*

F. sajonia al horno c/cache.  
*Pork & potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

651 Kcal 17,3g Prot 32,8g Lip 64,8g Hc  
**Cena sug.:** berenjena rellena de verd.

**24**

Lentejas ecológicas a la riojana  
*Ecol. riojana lentils*

Salch. de pavo c/rod. tomate  
*Turkey sausage & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

621 Kcal 25,5g Prot 30,4g Lip 53,5g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**25**

Coditos c/salsa de tomate y queso  
*Pasta with cheese and tomato*

Albónd. merluza en salsa c/verd. c/zanah. ecológica  
*Fishballs in sauce & eco. carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

807 Kcal 35,4g Prot 29,6g Lip 94,9g Hc  
**Cena sug.:** Salteado de verd. y ternera

**26**

Sopa de fideos  
*Noodle soup*

Pollo a la milanesa c/patatas  
*Breaded chicken & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

701 Kcal 40,3g Prot 21g Lip 85,1g Hc  
**Cena sug.:** Lomo en salsa c/verduras

**29**

Macarrones con tomate y atún  
*Pasta with tomato and tuna*

Tortilla de patata c/ensalada  
*Omelette & salad*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

634 Kcal 22g Prot 27,2g Lip 72,2g Hc  
**Cena sug.:** Quinoa con verd. y carne

**30**

Patatas estof. c/verduras  
*Stewed potatoes*

Figuritas de merluza c/rod. tomate  
*Hake figures & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

616 Kcal 10,6g Prot 26,9g Lip 76,4g Hc  
**Cena sug.:** Huevos c/verduras

**31**

Puré de hortalizas  
*Cream of vegetables*

Hamburguesa completa c/Patatas  
*Burger & Potatoes*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

768 Kcal 51,9g Prot 31,8g Lip 85,1g Hc  
**Cena sug.:** pescado blanco c/zanahorias



Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños

**SUMMER**

De 6 a 9 años

por Gabriela Gallego Iradi

Departamento de Nutrición