



Lunes

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

Martes



Miércoles



Jueves

Ensalada campera
 Country salad
 Jamoncitos de pollo en pepitoria c/zanahoria
 Chicken drumsticks in pepitoria & Carrot
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 819 Kcal 27,1g Prot 46,3g Lip 68,2g Hc
 Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Viernes

Crema de hortalizas
 Cream of vegetables
 F.merluza rebozada sin gluten c/tomate
 G/f filsh fillet & tomato
 Pan s/g y Yogur
 636 Kcal 34,6g Prot 19,6g Lip 75g Hc
 Cena sug.: Pollo asado a la jard.

5 Pasta s/g con tomate y atun
 Gluten free pasta with tomato sauce and tuna
 Salchichas de pavo en salsa c/verd.
 Turkey sausage in sauce & vegetables
 Pan s/g y Yogur
 644 Kcal 18,8g Prot 28g Lip 77g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

6 Garbanzos guisados c/ verduras
 Chickpeas with vegetables
 Tortilla de calabacín c/ensalada
 Omelette & salad
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 649 Kcal 22,6g Prot 21,4g Lip 86,5g Hc
 Cena Sug: Filete de ternera c/patatas

7 Pure de calabaza y espinacas
 Vegetable puree
 Fil. de pollo empanado s/g c/cachelos
 Breaded chicken fillet & potatoes
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 738 Kcal 16,3g Prot 17,4g Lip 118,3g Hc
 Cena sug.: Pescado azul c/verduras

DIA MUNDIAL DE LA ALERGIA
 8 Paella de verduras
 Rice with vegetables
 F.merluza salsa verde c/guisantes
 Hake fillet in green sauce & green peas
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 651 Kcal 26,3g Prot 18,2g Lip 91,8g Hc
 Cena sug.: Calabacín relleno de carne

9 Ensaladilla rusa
 Salad
 Cinta de lomo al horno c/pat. pan.
 Pork loin & potato
 Pan s/g y Yogur
 G/f bread & Yogurt
 607 Kcal 19,2g Prot 34,6g Lip 85,7g Hc
 Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

12 Pasta s/g con tomate y queso
 G/f pasta with tomato sauce and cheese
 F.merluza rebozada sin gluten c/verd.
 G/f filsh fillet & vegetables
 Pan s/g y Yogur
 G/f bread & Yogurt
 784 Kcal 31,7g Prot 30,1g Lip 93,8g Hc
 Cena sug.: Fil. cerdo con verduras

Arroz salteado
 Fried rice
 Tortilla de patata c/ensal. maiz
 Omelette & Lettuce and cor
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 877 Kcal 16,5g Prot 35,5g Lip 116,5g Hc
 Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

14 Puré de hortaliz (patata, zanah, calab.puerro)
 Cream of vegetables
 Hamb. casera de tern. c/patatas
 Veal burger & potato
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 856 Kcal 48,1g Prot 30,5g Lip 89,7g Hc
 Cena sug.: Huevos c/verduras

15 Ensalada campera
 Country salad
 Filete de merluza al ajillo c/tomate
 Hake with garlic & tomato
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 676 Kcal 37g Prot 27,2g Lip 66g Hc
 Cena sug.: Fil. ternera con zanah.

16 Sopa de ave con fideos s/g
 G/f soup with noodles
 Jamoncitos de pollo asados c/zanahoria
 Chicken & Carrot
 Pan s/g y Yogur
 G/f bread & Yogurt
 711 Kcal 20,7g Prot Lip 83,6g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

19 Arroz con pollo
 Rice with chicken
 Fil. merluza alicantina (con perejil y ajo) c/lechuga y zanah.
 Fish fillet & Lettuce and carrot salad
 Pan s/g y Yogur
 872 Kcal 48,2g Prot 35,5g Lip 86,8g Hc
 Cena sug.: F. ternera con verduras

20 Judías verdes rehog.
 Sauteed green beans
 Lacón al horno c/patatas
 Baked lacón & potato
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 744 Kcal 27g Prot 24,3g Lip 82,5g Hc
 Cena Sug: Pescado azul c/patata asada

21 Ensalada de legumbres
 Vegetable salad
 Ragout de ternera a la jard.
 Veal ragout with veg.
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 565 Kcal 28,4g Prot 19,5g Lip 63,6g Hc
 Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

22 Pasta sin gluten con tomate
 Gluten free pasta with tomato sauce
 Filete de pollo en salsa de limón c/zanahoria
 Chicken fillet w/lemon & Carrot
 Pan s/g y Fruta
 766 Kcal 25g Prot 38g Lip 76,6g Hc
 Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

23 Crema de verd.
 (zanah, puerro, calabacin, patata)
 Cream of vegetables
 Tortilla de patata c/Lonch. york
 Omelette & York ham
 Pan s/g y Yogur
 869 Kcal 30,1g Prot 35,7g Lip 99,2g Hc
 Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

26 Puré de hortaliz (patata, zanah, calab.puerro)
 Cream of vegetables
 Merluza a la vizcaina
 Biscay hake
 Pan s/a y Yoqur
 613 Kcal 27,2g Prot 17,5g Lip 80,8g Hc
 Cena Sug: Ragout de pollo con verduras

27 Ensalada de pasta s/g
 G/f pasta salad
 Ragout de pavo al chilindron
 Chilindron turkey
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 780 Kcal 37,2g Prot 32,3g Lip 80,4g Hc
 Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

28 Salteado de verd (guis, zanah, jud v) c/ajito y pimentón
 Sauteed vegetables
 F.sajonia en su jugo c/pat. pan.
 Sajonia fillet & potato
 Pan s/g y Fruta
 558 Kcal 17,6g Prot 33,2g Lip 44,6g Hc
 Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

29 Sopa de picadillo c/fideos s/g
 Soup
 Albóndigas caser.de ternera c/jard.
 Veal meatballs & Veg.
 Pan s/g y Fruta
 G/f bread & Fruit
 644 Kcal 24,4g Prot 22,8g Lip 81,4g Hc
 Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

30 Arroz con salsa de tomate
 Rice with tomato
 Fil. pollo al horno c/ensalada
 Baked chicken & salad
 Pan s/g y Yogur
 G/f bread & Yogurt
 766 Kcal 35,7g Prot 24,3g Lip 99,2g Hc
 Cena sug.: Salteado de verd. y ternera