



**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**

**Viernes**

**5**  
Coditos con tomate y atún  
Pasta with tomato and tu  
Salchichas de pavo en salsa c/verd.  
Turkey sausage in sauce & vegetables  
Pan y Yogur de soja  
623 Kcal 25,4g Prot 32,3g Lip 52,8g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**6**  
Garbanzos guisados c/ verduras  
Chickpeas with vegetables  
Tortilla de calabacín c/ensalada  
Omelette & salad  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
580 Kcal 23,1g Prot 20g Lip 72g Hc  
Cena Sug: Filete de ternera c/patatas

**7**  
Pure de calabaza y espinacas  
Vegetable puree  
Escalope de pollo c/cachelos  
Chicken & potatoes  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
646 Kcal 36g Prot 18,9g Lip 75,9g Hc  
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

**1**  
Ensalada campera  
Country salad  
Jamoncitos de pollo en pepitoria c/zanahoria  
Chicken drumsticks in pepitoria & Carrot  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
749 Kcal 27,6g Prot 45g Lip 53,8g Hc  
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada  
**DÍA 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 y Fruta  
Bread & Fruit  
581 Kcal 26,8g Prot 16,9g Lip 77,4g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

**2**  
Crema de hortalizas  
Cream of vegetables  
F.merluza rebozada sin gluten c/tomate  
Gff filsh fillet & tomato  
Pan y Yogur de soja  
534 Kcal 37g Prot 18,7g Lip 46,9g Hc  
Cena sug.: Pollo asado a la jard.

**9**  
Ensaladilla rusa  
Salad  
Cinta de lomo al horno c/pat. pan.  
Pork loin & potato  
Pan y Yogur de soja  
Bread & Soy yogurt  
505 Kcal 21,6g Prot 33,7g Lip 57,5g Hc  
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

**12**  
Macarrones con tomate  
Pasta with tomato  
F.merluza rebozada sin gluten c/verd.  
Gff filsh fillet & vegetables  
Pan y Yogur de soja  
650 Kcal 37,9g Prot 24,8g Lip 63,6g Hc  
Cena sug.: Fil. cerdo con verduras

**13**  
Lentejas ecológicas a la riojana  
Ecol. riojana lentils  
Tortilla de patata c/Ensal. maiz  
Omelette & Lettuce and c  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
761 Kcal 29,9g Prot 35,7g Lip 69,4g Hc  
Cena Sug: Pescado azul c/zanahorias

**14**  
Puré de hortaliz (patata, zanah, calab.puerro)  
Cream of vegetables  
Hamburguesa (Burger Meat) de ternera a la casera c/patatas  
Meatballs & potato  
Pan y Fruta  
744 Kcal 23,1g Prot 36,4g Lip 84,1g Hc  
Cena sug.: Huevos c/verduras

**15**  
Ensalada campera  
Country salad  
Filete de merluza al ajillo c/tomate  
Hake with garlic & tom  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
606 Kcal 37,5g Prot 25,8g Lip 51,6g Hc  
Cena sug.: Fil. ternera con zanah.

**16**  
Sopa de ave con letras  
Soup  
Jamoncitos de pollo asados c/zanahoria  
Chicken & Carrot  
Pan y Yogur de soja  
Bread & Soy yogurt  
607 Kcal 26,4g Prot 30,3g Lip 52g 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 y Yogur de soja  
770 Kcal 50,6g Prot 34,6g Lip 58,7g Hc  
Cena Sug: Berenjenas rellenas de carne

**20**  
Judías verdes rehog.  
Sautéed green beans  
Lacón al horno c/patatas  
Baked lacón & potato  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
674 Kcal 27,5g Prot 22,9g Lip 68g 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 y Fruta  
Bread & Fruit  
595 Kcal 28,9g Prot 18,1g Lip 69,2g Hc  
Cena sug.: Tortilla franc. c/tomate fresco

**22**  
Espirales con tomate y atún  
Pasta with tomato sauce and tu  
Filete de pollo en salsa de limón c/zanahoria  
Chicken fillet w/lemon & Carrot  
Pan y Fruta  
780 Kcal 33,7g Prot 38,6g Lip 69,9g Hc  
Cena sug.: Fil.de cerdo con tomate asado

**23**  
Crema de verd.  
(zanah, puerro, calabacín, patata)  
Cream of vegetables  
Tortilla de patata c/Lonch. york  
Omelette & York ham  
Pan y Yogur de soja  
767 Kcal 32,5g Prot 34,8g Lip 71,1g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**26**  
Lentejas ecológicas a la casera  
Ecological lentil swith ve  
Merluza a la vizcaina  
Biscay hake  
Pan y Yogur de soja  
Bread & Soy yogurt  
487 Kcal 34,3g Prot 16,8g Lip 40,9g Hc  
Cena Sug: Ragout de pollo con verduras

**27**  
Ens. de pasta tricolor (maíz y huevo)  
Pasta salad  
Ragout de pavo al chilindron  
Chilindron turkey  
Pan y Fruta  
732 Kcal 40,5g Prot 31,3g Lip 67,9g Hc  
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

**28**  
Salteado de verd (guis, zanah, jud28 v) c/ajito y pimentón  
Sautéed vegetables  
F.sajonia en su jugo c/pat. pan.  
Sajonia fillet & potato  
Pan y Fruta  
488 Kcal 18,1g Prot 31,8g Lip 30,2g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

**29**  
Sopa de picadillo con estrellitas  
Soup  
Albóndigas (burgermeat) mixta c/jard.  
Burgermeat & Veg.  
Pan y Fruta  
Bread & Fruit  
681 Kcal 44,1g Prot 33,2g Lip 66,7g Hc  
Cena sug.: Revuelto de huevo y calabacín

**30**  
Arroz con salsa de tomate  
Rice with tomato  
Croquetas caseras de pollo c/ensalada  
Croquettes & salad  
Pan y Yogur de soja  
Bread & Soy yogurt  
682 Kcal 18,3g Prot 25,9g Lip 88,9g Hc  
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera