



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

Macarrones con salsa de tomate y chorizo

Pasta with tomato and chorizo

Rodajas de merluza c/ensalada

Hake & salad

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

820 Kcal 24,8g Prot 40,6g Lip 84,2g Hc

Cena sug.: Carne estofada con verduras

Crema de calabacín y zanahoria

Zucchini and carrot cream

Albóndigas (BurgerMeat) de ternera a la jardinera

Meatballs with vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

759 Kcal 24,4g Prot 35,7g Lip 78,3g Hc

Cena sug.: Tortilla de patatas c/ensalada

Arroz con salsa de tomate

Rice with tomato

Tortilla francesa de atún c/verd.

Tuna omelette & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

694 Kcal 20,7g Prot 28,4g Lip 87,4g Hc

Cena sug.: Pollo a la plancha c/tomate fresco

Macarrones con tomate y atún

Pasta with tomato and tuna

Tortilla española c/menestra

Spanish omelette & vegetables

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

634 Kcal 22g Prot 27,2g Lip 72,2g Hc

Cena sug.: Ternera guisada con patatas

Judías verdes rehogadas

Sauteed green beans

Ragout de ternera a la jardinera con patatas

Veal ragout

Pan y Fruta

Bread & Fruit

718 Kcal 21,1g Prot 36,9g Lip 98,8g Hc

Cena sug.: Pollo al horno con puré de patata

Espaguetis con salsa de tomate y queso

Pasta with tomato and cheese

Filete de merluza c/zanahorias

Hake fillet

Pan y Fruta

Bread & Fruit

820 Kcal 24,3g Prot 40,6g Lip 81,8g Hc

Cena sug.: Fil. ternera con verduritas

Puré de calabaza y calabacín

Pumpkin and zucchini cream

Magro en salsa c/patatas

Pork in sauce & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

651 Kcal 17,3g Prot 32,8g Lip 64,8g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con verduritas

Patatas guisadas c/verduras

Stewed potatoes

Jamoncitos de pollo asados c/ensalada

Drumstick chicken & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

616 Kcal 10,6g Prot 26,9g Lip 76,4g Hc

Cena sug.: Pescado blanco a la jardinera

Patatas estof. c/verduras

Stewed potatoes

Hamburguesa (BurgerMeat) de ternera c/zanahoria

Burger meat & eco. carrot

Pan y Fruta

Bread & Fruit

815 Kcal 20,7g Prot 39,2g Lip 79,3g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con ensalada

Arroz con tomate

Rice with tomato

Tortilla española c/rod. tomate

Spanish omelette & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

626 Kcal 30,6g Prot 18,8g Lip 79,1g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con zanahorias

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 89g Hc

Cena sug.: Pescado azul con ensalada

Lentejas ecológicas estofadas a riojana

Riojana eco lentils

Salchichas de pavo en su jugo c/rod. de tomate

Sausages in sauce & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

621 Kcal 25,5g Prot 30,4g Lip 53,5g Hc

Cena sug.: Huevos con verduras

Puré de hortalizas

Cream of vegetables

Filete ruso en salsa de tomate c/Patatas

Russian steak & Potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

768 Kcal 51,9g Prot 31,8g Lip 85,1g Hc

Cena sug.: Tortilla de calabacín c/ensalada

Lentejas ecológicas a la casera

Ecological lentil with vegetables

F. de merluza c/rod. tomate

Fish fillet & tomato

Pan y Fruta

Bread & Fruit

579 Kcal 27,2g Prot 21,2g Lip 61,7g Hc

Cena sug.: Huevos con verduras

Judías blancas ecológicas con verduras

Stewed ecol. beans

Filete de lomo adobado c/cachelos

Pork loin & potatoes

Pan y Fruta

Bread & Fruit

707 Kcal 23,7g Prot 31,4g Lip 70,8g Hc

Cena sug.: Tortilla de queso con ensalada

Ensalada campera

Country salad

Croquetas caseras de bacalao /ensalada

Croquettes & salad

Pan y Fruta

Bread & Fruit

605 Kcal 15,5g Prot 24,2g Lip 75,7g Hc

Cena sug.: Pavo al horno con tomate

Coditos boloñesa

Bolognesa pasta

Albóndigas de merluza en salsa c/guisantes

Fishballs in sauce

Pan y Fruta

Bread & Fruit

807 Kcal 35,4g Prot 29,6g Lip 94,9g Hc

Cena sug.: Fil. cerdo c/ensalada

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 89g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduritas

Sopa de ave con lluvia

Soup

F. sajonia al horno c/patatas

Baked saxony & potato

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

733 Kcal 25g Prot 36,4g Lip 73,1g Hc

Cena sug.: Pavo al horno con zanahorias

Sopa de estrellitas

Soup

Pollo estofado

Braised chicken

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

759 Kcal 38g Prot 29g Lip 85,2g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con tomate fresco

Fideuá de verduras

Pasta with vegetables

Fil. de lacón a la gallega

Lacon fillet

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

713 Kcal 37,6g Prot 14,4g Lip 84,2g Hc

Cena sug.: Pescado blanco con zanahorias

Sopa de fideos

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.: Pescado blanco c/ensalada

Arroz al horno

Baked rice

Filete de bacalao c/zanahoria

Fish fillet with carrot

Pan y Yogur

Bread & Yogurt

732 Kcal 25g Prot 15g Lip 54g Hc

Cena sug.: Pavo a la plancha con zanahorias