

Lunes

3

Crema hortel. c/picatos.
Cream with croutons

Lacón al horno c/pat. pan.
Baked lacón & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

453 Kcal 20,4g Prot 13,1g Lip 50,1g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Martes

4

Macarr. a la boloñesa
Bolognese pasta

Tortilla españ c/ensal.
Spanish omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

429 Kcal 7,4g Prot 17g Lip 54g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

Miércoles

DÍA INT. DE LA BENEFICENCIA

Alubias blanc. eco. estof.
Stewed beans

Merluza salsa c/rod. tom.
Breaded hake & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

487 Kcal 30,3g Prot 14,7g Lip 49,7g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Jueves

6

Sopa c/ estrellas
Soup

Ragout de pollo c/Jard.
Chicken ragout & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

539 Kcal 28,6g Prot 22,2g Lip 53,2g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

Viernes

7

Arroz con verduras y carne
Rice with meat

F. bacalao c/zanah.
Cod in sauce & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

473 Kcal 29,6g Prot 15,2g Lip 53,3g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Coditos al gratén
Pasta gratinated

Fil.rosada c/rod. tom.
Fish fillet & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

609 Kcal 18,8g Prot 33,3g Lip 56,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas guis. c/hortalizas
Stewed potatoes

Tortilla fr. jamón c/ensal.
Omelette & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

583 Kcal 8,6g Prot 15,2g Lip 47g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema calab. y calabacín
Pump & zuch cream

Muslitos de pollo c/patat.
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

556 Kcal 18,9g Prot 30,2g Lip 47,4g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Lentejas ecol. estof.
Stewed eco. lentils

Burger meat(alb.) c/Jard.
Meatballs & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

499 Kcal 22g Prot 22,6g Lip 52,6g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Sopa de ave con lluvia
Soup

F. sajonia c/verd.
Pork & vegetables

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

593 Kcal 18,5g Prot 34,9g Lip 45g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Fideuá de verduras
Pasta with vegetables

F. de merluza salsa c/zanah.
Hake in sauce & carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

520 Kcal 26,3g Prot 19,2g Lip 57,8g Hc
Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Filete de lomo asado c/patat.
Roast loin steak & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

492 Kcal 14,3g Prot 25,4g Lip 68,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de cocido
Soup

Cocido completo (gar,pollo,chor)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

Estofado de pat. c/carne
Stewed pot. w/meat

Fil. bacalao c/ensal.
Breaded cod & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

591 Kcal 22,8g Prot 30,5g Lip 54g Hc
Cena sug.: Pollo c/verduras

Arroz con tomate
Rice with tomato

Tortilla fr. jamón c/rod. tom.
Omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

603 Kcal 10,3g Prot 11,1g Lip 62g Hc
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

Lentejas eco. Castell.
Stewed eco. lentils

Burg meat(ham) c/rod. tom.
Burger meat & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

523 Kcal 38,2g Prot 27,5g Lip 39,7g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

Sopa de fideos
Noodle soup

Magro con tomate
Pork with tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

416 Kcal 21,1g Prot 15,8g Lip 44,7g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de verduras natur.
Cream of vegetables

Escalope de pollo c/patat.
Chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

633 Kcal 34,7g Prot 17,4g Lip 77,9g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

Espaguetis napolitana
Nap. pasta

F. de merl. c/ensal.
Hake & salad

Pan y Fruta
Bread & Fruit

557 Kcal 12,5g Prot 28,9g Lip 54,3g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias pintas estof con verd.
Stewed beans with veg

Tortilla de patata c/rod. tom.
Omelette & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

471 Kcal 18,6g Prot 20,6g Lip 46,2g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras



Menú valorado nutricionalmente,
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
De 1 a 3 años
por Gabriela Gallego Iradi
Departamento de Nutrición