

MI PRIMER COLE - ENERO 2018

Lunes



1



Martes



2

Miércoles



3

Jueves



4

Viernes



5

Lentejas ecológicas estofadas
Tortilla de patata
con loncha de york
Fruta y pan

Kcal: 466 Prot 19G Lip: 18G Hc:55G
Cena suerida: F.de ternera con verd.

Crema parmentier
Fil.de pollo en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 533 Prot 23G Lip: 14G Hc:72G
Cena suerida:Lomo en salsa con verduras

Espaquetis boloñesa
Fil.de merluza en salsa
con ensalada
Fruta y pan

Kcal: 416 Prot 16G Lip: 12G Hc:57G
Cena suerida:Tortilla con verduras

Sopa de ave con lluvia
Carne quisada
con verduritas
Yogur y pan

Kcal: 553 Prot 26G Lip: 20G Hc:65G
Cena suerida:Pescado azul con patatas

8

Coditos al gratén
Filete de merluza en salsa
con zanahoria baby
Yogur y pan

Kcal: 481 Prot 22G Lip: 12G Hc:65G
Cena suerida: Lacón con ensalada verde

9

Lentejas ecológicas a la riojana
Burger meat (albondigas) de ternera
a la jardinera
Fruta y pan

Kcal: 442 Prot 21G Lip: 16G Hc:48G
Cena suerida:Tortilla de queso con ensalada

10

Puré de verduras naturales
Jamonicitos de pollo asados
con patatas cuadro
Fruta y pan

Kcal: 427 Prot 18G Lip: 12G Hc:56G
Cena suerida: Escalope a la jardinera

11

Patatas quisadas c/ verduras
Fil. de merluza en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 381 Prot 15G Lip: 9G Hc:54G
Cena suerida:Ternera en salsa con verduritas

12

Sopa de cocido
Coc. compl.(garb,verd,pollo)
Yogur y pan

Kcal: 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G
Cena suerida:Tortilla francesa con zanahoria

15

Macarrones con salsa de tom. y atún
Tortilla francesa
con ensalada
Yogur y pan

Kcal: 542 Prot 24G Lip: 22G Hc:58G
Cena sugerida:Fil. De pescado c/ verduritas

16

Judias blancas ecológicas con verd.
Salchichas de pavo en salsa
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 426 Prot 16G Lip: 18G Hc:45G
Cena sugerida:Cinta de lomo c/ensalada mixta

17

Patatas quisadas con hortalizas
Fil. de merluza en salsa
con zanahoria dado
Fruta y pan

Kcal: 375 Prot 13G Lip: 8G Hc:56G
Cena sugerida:Tortilla francesa c/ensalada

18

Crema de calabaza y calabacín
Burger meat (hamb.) de ternera
con cachelos
Fruta y pan

Kcal: 546 Prot 19G Lip: 15G Hc:77G
Cena sugerida:Pollo con verduras

19

Lentejas ecológicas estofadas
Cinta de lomo
con ensalada
Yogur y pan

Kcal: 497 Prot 19G Lip: 22G Hc:50G
Cena sugerida:Pescado en salsa c/ zanahorias

22

Arroz con salsa de tomate
Alb.de merluza en salsa
con hortalizas
Yogur y pan

Kcal: 587 Prot 20G Lip: 37G Hc:58G
Cena suerida: Verduras rehoasadas c/salchichas

23

Judias blancas ecológicas estofadas
Raquout de pavo
a la jardinera
Fruta y pan

Kcal: 371 Prot 18G Lip: 10G Hc:44G
Cena suerida:Hamb.ternera con ensalada

24

Puré de hortalizas frescas
Fil. de lacón braseado
con patatas panadera
Fruta y pan

Kcal: 443 Prot 17G Lip: 13G Hc:61G
Cena suerida:Pollo asado c/ensalada mixta

25

Coditos con queso
Fil merluza en salsa
con zanahoria
Fruta y pan

Kcal: 427 Prot 18G Lip: 10G Hc:59G
Cena suerida:Tortilla de espinacas c/ ensalada

26

Sopa de cocido
Coc. compl.(garb,verd,pollo)
Yogur y pan

Kcal: 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G
Cena suerida:Fil. De cerdo con verduritas

29

Judias verdes rehogadas
Fil.de sajonia en salsa
con patatas panadera
Yogur y pan

Kcal: 523 Prot 21G Lip: 23G Hc:54G
Cena sugerida: Huevos revueltos c/ tomate

30

Lentejas ecológicas c/ hortalizas
Tortilla de atún
con rodaja de tomate
Fruta y pan

Kcal: 415 Prot 19G Lip: 16G Hc:47G
Cena sugerida:Fil. De terne. c/ ensalada

31

Macarrones en salsa boloñesa
Fil merluza en salsa
con ensalada
Fruta y pan

Kcal: 422 Prot 18G Lip: 13G Hc:55G
Cena sugerida: Lacón con verduritas



Menú valorado nutricionalmente,
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
de 1 a 3 años, por Col:18933