

Lunes 	Martes 	Miércoles 	Jueves 	Viernes 
<p>2</p> <p>Arroz con verduras Merluza en salsa con zanahoria Yoqur y pan</p> <p>Kcal:460 Prot:20 Lip:11 Hc:64 Cena suerida: Ternera con verd.</p>	<p>3</p> <p>Judías blan. ecol. estof. castellana Tortilla de patata con loncha de york Fruta y pan</p> <p>Kcal: 466 Prot 19G Lip: 18G Hc:55G Cena suerida: Pescado blanco con verd.</p>	<p>4</p> <p>Crema parmentier Jamoncitos de pollo con rodaja de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal; 533 Prot 23G Lip: 14G Hc:72G Cena suerida:Lomo en salsa con verduras</p>	<p>5</p> <p>Espaguetti a la boloñesa Fil. de bacalao en salsa con ensalada Fruta y pan</p> <p>Kcal; 416 Prot 16G Lip: 12G Hc:57G Cena suerida:Pavo con verduras</p>	<p>6</p> <p>Sopa de ave con lluvia Lacón al horno con verduritas Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 553 Prot 26G Lip: 20G Hc:65G Cena suerida:Pescado azul con patatas</p>
<p>9</p> <p>Puré de puerro y zanahorias Filete de merluza en salsa con rodaja de tomate Yoqur y pan</p> <p>Kcal: 447 Prot 22G Lip: 12G Hc:62G Cena sugerida: Lacón con verduras</p>	<p>10</p> <p>Lentejas ecol. estofadas Burger meat (albondigas) de ternera a la jardinera Fruta y pan</p> <p>Kcal: 442 Prot 21G Lip: 16G Hc:48G Cena sugerida: Tortilla con verd.</p>	<p>11</p> <p>Coditos al gratén Filete de pollo en salsa con verduras Fruta y pan</p> <p>Kcal; 427 Prot 18G Lip: 12G Hc:56G Cena sugerida: Pescado blanco a la jardinera</p>	<p>12</p> <p>Patatas quisadas c/ verduras Filete de merluza con zanahoria baby Fruta y pan</p> <p>Kcal; 381 Prot 15G Lip: 9G Hc:54G Cena sugerida: Ternera en salsa con verduritas</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Coc. compl.(qarb,verd,pollo) Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G Cena sugerida:Pescado blanco con verduras</p>
<p>16</p> <p>Macarrones con salsa de tom. y atún Tortilla francesa con zanahoria dado Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 542 Prot 24G Lip: 22G Hc:58G Cena sugerida:pescado blanco c/ verduritas</p>	<p>17</p> <p>Judias pintas ecológicas Salchichas de pavo en salsa con rodaja de tomate Fruta y pan</p> <p>Kcal; 426 Prot 16G Lip: 18G Hc:45G Cena sugerida:Cinta de lomo c/verduras</p>	<p>18</p> <p>Patatas quisadas con carne Fil. de merluza en salsa con ensalada Fruta y pan</p> <p>Kcal; 440 Prot 21G Lip: 11G Hc:55G Cena sugerida: Pollo con verduras</p>	<p>19</p> <p>Crema calabaza y calabacín c/picat. Burger meat (hamb.) de ternera con cachelos Fruta y pan</p> <p>Kcal; 546 Prot 19G Lip: 15G Hc:77G Cena sugerida: Huevos con verduras</p>	<p>20</p> <p>Lentejas ecol. con hortalizas Cinta de lomo con patata panadera Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 497 Prot 19G Lip: 22G Hc:50G Cena sugerida:Pescado blanco c/ zanahorias</p>
<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Alb.de merluza en salsa con hortalizas Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 587 Prot 20G Lip: 37G Hc:58G Cena suerida: Pollo con verduras</p>	<p>24</p> <p>Judias blancas ecológicas estofadas Ragout de pavo a la jardinera Fruta y pan</p> <p>Kcal; 371 Prot 18G Lip: 10G Hc:44G Cena suerida: Pescado blanco con verduras</p>	<p>25</p> <p>Puré de hortalizas frescas Fil. de sajonia al horno con patata panadera Fruta y pan</p> <p>Kcal; 443 Prot 17G Lip: 13G Hc:61G Cena suerida:F.ternera con verduras</p>	<p>26</p> <p>Coditos con salsa de tomate y queso Bacalao en salsa con zanahoria Fruta y pan</p> <p>Kcal; 438 Prot 22G Lip: 7G Hc:56G Cena suerida: Chuleta c/ verduras</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Coc. compl.(qarb,verd,pollo) Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 509 Prot 19G Lip: 13G Hc:75G Cena suerida:Pescado blanco con verduras</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes rehogadas Filete de pollo en salsa con rodaja de tomate Yoqur y pan</p> <p>Kcal; 523 Prot 21G Lip: 23G Hc:54G Cena sugerida: Pescado azul c/ verduras</p>				<p>Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 1 a 3 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutricion</p>