

Lunes

3

Crema hortelana

*Cream with vegetables*

Lacón al horno c/nat. 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*

F. de merluza salsa c/rod. tom.

*Hake in sauce & tomato*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

455 Kcal 28,8g Prot 14,7g Lip 43,1g Hc

Cena sug.: Lomo en salsa c/verduras

Jueves

6

Sopa c/ estrellas

*Soup*

Ragout de pollo c/Tard.

*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*

Fil. bacalao c/zanah

*Breaded cod & carrot*

Pan y Yogur

*Bread & Yogurt*

624 Kcal 20,8g Prot 30,3g Lip 66,7g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Coditos al gratén

*Pasta gratinated*

F. de merluza salsa c/rod. tom.

*Hake in sauce & tomato*

Pan y Yogur

*Bread & Yogurt*

477 Kcal 26,3g Prot 18,9g Lip 48,3g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

Patatas guis. c/hortalizas

*Stewed potatoes*

Lacón al horno c/ensal.

*Baked lacón & salad*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

445 Kcal 16g Prot 15,1g Lip 48g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Crema calab. y calabacín

*Pump & zuch cream*

Muslitos de pollo c/nat.

*Chicken & potato*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

556 Kcal 18,9g Prot 20,2g Lip 47,4g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Lentejas ecol. estof.

*Stewed eco. lentils*

F. merluza horn. c/Tard.

*Hake fillet & Veg.*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

507 Kcal 31,6g Prot 18,5g Lip 46,9g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Sopa de ave con llinvin

*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 compl.(garb. pollo, verd)

*Stewed*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

448 Kcal 16,4g Prot 11g Lip 65,4g Hc

Cena sug.: Huevos c/verduras

Estofado de pat. c/carne

*Stewed pot. w/meat*

F. bacalao en salsa c/ensal.

*Cod in sauce & salad*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

440 Kcal 31,6g Prot 15,4g Lip 40,5g Hc

Cena sug.: Pollo c/verduras

DÍA INT. DE LA PAZ

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 ecol. estof.

*Stewed eco. lentils*

Hamburguesa(Burger Meat) en

su jugo c/rod. tom.

*Burger meat & tomato*

Pan y Yogur

*Bread & Yogurt*

524 Kcal 38,3g Prot 23,6g Lip 47,5g Hc

Cena sug.: Pavo con verduras

Sopa de fideos

*Noodle soup*

Merluza en salsa de toma.

*Fish in tomato sauce*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

406 Kcal 21,6g Prot 15,3g Lip 43,1g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Puré de verduras natur.

*Cream of vegetables*

F. pollo en salsa c/nat.

*Chicken fillet & potato*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

575 Kcal 30,9g Prot 17,9g Lip 66,1g Hc

Cena sug.: Tortilla c/verduras

Espaguetis napolitano

*Nap. pasta*

F. de merluza en su jugo

*Hake & salad*

Pan y Fruta

*Bread & Fruit*

478 Kcal 21,2g Prot 20,1g Lip 46,6g Hc

Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias pintas eco estof. c/verd.

*Eco. stewed beans with v*

Lacón al horno c/rod. tom.

*Baked lacón & tomato*

Pan y Yogur

*Bread & Yogurt*

394 Kcal 23,8g Prot 9,5g Lip 37,9g Hc

Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

BIENVENIDOS



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