

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1

Menú valorado nutricionalmente
según la ingesta alimenticia
recomendada para niños
de 1 a 3 años

Crema de calabacín y zanahoria
Cinta de lomo
con cachelos
Yogur y pan
Kcal; 525 Prot 19G Lip: 21G Hc:60G
Cena suerida: Pasta y huevo

4

Maca.con queso y salsa de tomate
Alb.de ternera en salsa
a la jardinera
Yogur y pan
Kcal; 438 Prot 21G Lip: 17G Hc:50G
Cena suerida: Pescado con ensalada

5

Puré de verd. nat c.picatostes
F.de sajonia
con patatas panaderas
Fruta y pan
Kcal; 446 Prot 20G Lip: 16G Hc:52G
Cena sugerida: Ternera con verduras

6

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa de atún
con ensalada
Fruta y pan
Kcal; 532 Prot 24G Lip: 24G Hc:46G
Cena suerida: Arroz y pavo

7

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo en salsa
con zanahoria baby
Fruta y pan
Kcal; 417 Prot 20G Lip: 13G Hc:47G
Cena suerida: Cerdo con ensalada

8

Arroz con tomate
F. de merluza
con lechuga y maíz
Yogur y pan
Kcal; 398 Prot 23G Lip: 13G Hc:48G
Cena suerida: huevo con verduras

11

Lentejas castellanas
Tortilla de patata
con rodaja de tomate
Yogur y pan
Kcal; 450 Prot 21G Lip: 19G Hc:42G
Cena suerida: Ternera con verduras

12

Sopa de picadillo
Ternera asada
a la jardinera
Fruta y pan
Kcal; 510 Prot 23G Lip: 17G Hc:61G
Cena suerida: Pescado con patata

13

Judías verdes rehogadas
Raout de pollo
con cachelos
Fruta y pan
Kcal; 378 Prot 15G Lip: 11G Hc:48G
Cena suerida: Arroz con cerdo

14

Patatas quisadas a la riojana
Bacalao a la andaluza
con ensalada mixta
Fruta y pan
Kcal; 461 Prot 21G Lip: 15G Hc:53G
Cena suerida: Pavo con verduras

15

Coditos a la boloñesa
Salchichas de pavo en salsa
con zanahoria baby
Yogur y pan
Kcal; 556 Prot 22G Lip: 22G Hc:64G
Cena suerida: Huevo y ensalada

18

Sopa de ave con estrellas
F.de lacón braseado
con patatas cuadro
Yogur y pan
Kcal; 474 Prot 24G Lip: 21G Hc:49G
Cena suerida: Ternera c/verduras

19

Arroz blanco con salsa de tomate
F. de merluza en salsa
con ensalada de maíz
Fruta y pan
Kcal; 365 Prot 13G Lip: 22G Hc:47G
Cena suerida: Huevo con verduras

20

Puré de hortalizas frescas
Pechuga de pollo
con patatas panaderas
Fruta y pan
Kcal; 481 Prot 23G Lip: 19G Hc:52G
Cena suerida: Pasta con verduras

21

Judías blancas estof.con verduras
Tortilla de calabacín
con rodaja de tomate
Fruta y pan
Kcal; 362 Prot 12G Lip: 12G Hc:44G
Cena suerida: Pescado con verduras

22

Macarrones napolitana
Hamburguesa de ternera
con verduritas
Yogur y pan
Kcal; 413 Prot 22G Lip: 17G Hc:42G
Cena suerida: Pavo con ensalada

25

Crema parmentier con picatostes
Raout de ternera
en salsa con cachelos
Yogur y pan
Kcal; 403 Prot 17G Lip: 12G Hc:54G
Cena suerida: Arroz y huevo

26

Espaguetis con queso
Alb.de merluza en salsa
con verduritas
Fruta y pan
Kcal; 563 Prot 20G Lip: 20G Hc:69G
Cena suerida: Ternera con ensalada

27

Sopa de cocido
Cocido completo
(qarb,verdura,pollo y chorizo)
Fruta y pan
Kcal; 426 Prot 19G Lip: 13G Hc:54G
Cena suerida: Pescado con verduras

28

Patatas quisadas con verduras
Tortilla francesa de jamón
con zanahoria
Fruta y pan
Kcal; 513 Prot 22G Lip: 18G Hc:58G
Cena suerida: Cerdo con ensalada

29

Lentejas al estilo casero
Croquetas caseras de bacalao
y empanadillas de atún c.ens.mixta
Yogur y pan
Kcal; 485 Prot 10G Lip: 24G Hc:48G
Cena suerida: Pavo con verduras