



Lunes

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones gratinados c/queso 6
Gratinated pasta
Tortilla fr. atún c/rod. tomate
Tuna omelette & tomato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
471 Kcal 19,5g Prot 19,3g Lip 52,7g Hc
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

Judias bl. ecológicas c/zanah. y patata 7
Stewed ecol. beans
Merluza en salsa marinera
Hake in sauce
Pan y Fruta
Bread & Fruit
438 Kcal 26,2g Prot 17,4g Lip 36,8g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Arroz con verduras 8
Rice with vegetables
F. de sajonia en salsa c/zanah. ecológica
Fillet of saxony & eco. carrot
Pan y Fruta
Bread & Fruit
507 Kcal 10,6g Prot 23,2g Lip 60,6g Hc
Cena sug.: Huevos rellenos c/ensalada

Puré de verduras natur. 9
Cream of vegetables
Pollo asado al limon c/patat.
Roasted chicken with lemon sauce & potato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
676 Kcal 25,6g Prot 31,2g Lip 66,5g Hc
Cena sug.: Quinoa con verd. y carne

Sopa de ave con estrellas 10
Soup
Albóndigas ternera(BurgerMeat) a la jard. c/Lechuga y maíz
Meatballs with veg. & Lettuce and corn
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
534 Kcal 21,7g Prot 23,9g Lip 54g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo con tomate asado

Patatas estof. c/verduras 13
Stewed potatoes
Fil.rosada c/zanah. ecológica
Fish fillet & eco. carrot
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
603 Kcal 15,6g Prot 30,9g Lip 61,6g Hc
Cena sug.: Huevos revueltos c/verd.

Sopa de cocido con fideos 14
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Fruta
Bread & Fruit
531 Kcal 22,5g Prot 14,8g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

Feliz día Chulap@s 15

Crema calab y calabacín c/picat. 16
Pumpkin & zucchini cream
Tortilla españa c/rod. tomate
Spanish omelette & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
330 Kcal 7,5g Prot 15g Lip 37,3g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

Fideuá de verduras 17
Pasta with vegetables
F.merluza horn. c/ensalada
Hake fillet & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
481 Kcal 28,4g Prot 16,1g Lip 53,8g Hc
Cena sug.: Salteado de verd. y ternera

Judias verdes rehogadas 20
Sautéed green beans
Salchichas de pavo c/patatas
Turkey sausage & potato
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
464 Kcal 14,7g Prot 22,6g Lip 46,1g Hc
Cena sug.: Quinoa con verduras y carne

Lentejas ecológicas castellana 21
Stewed eco. lentils
Croquetas de bacalao c/Lechuga y maíz
Cod croq. & Lettuce and corn
Pan y Fruta
Bread & Fruit
452 Kcal 16,2g Prot 15,9g Lip 54,4g Hc
Cena sug.: Arroz al horno con verd. y pollo

Sopa de estrellitas 22
Soup
Ragout pollo a la jardinera
Chicken ragout
Pan y Fruta
Bread & Fruit
488 Kcal 26,8g Prot 17,7g Lip 52,3g Hc
Cena sug.: berenjena rellena de verd.

Coditos a la boloñesa 23
Bolognese pasta
Albóndigas de merluza en salsa c/verduras
Fishballs in sauce with veg.
Pan y Fruta
Bread & Fruit
498 Kcal 24,4g Prot 15,5g Lip 62,6g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

Judias bl. ecológicas estofadas 24
White beans with vegetables
Tortilla fr. jamón c/ensalada
Omelette & salad
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
518 Kcal 15,1g Prot 9,9g Lip 34,7g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

DÍA MUNDIAL SIN GLUTEN

Arroz con salsa de tomate 27
Rice with tomato
F.merluza horn. c/zanah. ecológica
Hake fillet & eco. carrot
Yogur
Yogurt
545 Kcal 25,3g Prot 20,7g Lip 62,9g Hc
Cena sug.: Ragout de tern. en su jugo

Crema de verd. naturales 28
Veg. cream
Muslitos de pollo asados c/pat.
Chicken with potatoes
Pan y Fruta
Bread & Fruit
396 Kcal 13,8g Prot 18,6g Lip 38,7g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa c/tomate fresco

Tallarines con jamón 29
Pasta with ham
Fil.rosada c/ensalada
Fish fillet & salad
Pan y Fruta
Bread & Fruit
532 Kcal 13,9g Prot 28,2g Lip 53g Hc
Cena sug.: Filete de pavo con verduras

Patatas estof. c/verduras 30
Stewed potatoes
Hamburguesa ternera(BurgerMeat) en su jugo c/rod. tomate
Burger meat & tomato
Pan y Fruta
Bread & Fruit
511 Kcal 14,4g Prot 23,9g Lip 54g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

Sopa de cocido con fideos 31
Soup
Cocido comp. (garbanzo ecológico, pollo, chor, verd)
Stewed
Pan y Yogur
Bread & Yogurt
549 Kcal 25,2g Prot 16,1g Lip 70,7g Hc
Cena sug.: Magro en salsa

Lista de alérgenos:





MENUS PARA BEBES



Mayo 2019




VIERNES	3.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo.	

LUNES	6.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera.	
MARTES	7.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo.	
MIÉRCOLES	8.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado.	
JUEVES	9.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo.	
VIERNES	10.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera.	

LUNES	13.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo.	
MARTES	14.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado.	
MIÉRCOLES	15.-	DIA-FESTIVO	
JUEVES	16.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera.	
VIERNES	17.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo.	

LUNES	20.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado.	
MARTES	21.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo.	
MIÉRCOLES	22.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera.	
JUEVES	23.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo.	
VIERNES	24.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado.	

LUNES	27.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo.	
MARTES	28.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera.	
MIÉRCOLES	29.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo.	
JUEVES	30.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado.	
VIERNES	31.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo.	

Postre: Yogur natural o de frutas.

Los purés se elaboran de forma rotativa con los siguientes ingredientes: patata, zanahoria, calabacín o calabaza, judía verde y su proteína correspondiente (pechuga de pollo, pechuga de pavo, filete de ternera o filete de merluza), nunca se incluyen verduras como coliflor, guisantes, repollo, apio, etc, ni productos lácteos.

	KCAL	LIP	PROT	HC
PURE VERDURA Y POLLO	250	15	13	13
PURE VERDURA Y PESCADO	211	12	11	13
PURE VERDURA Y PAVO	237	14	12	13
PURE VERDURA Y TERNERA	268	15	18	13