



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Coditos al pomodoro**  
Pasta with tomato  
**Tortilla fr. atún c/Jardinera**  
Omelette & Veg.  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
630 Kcal 12,3g Prot 16g Lip 47,7g Hc  
Cena sug.: Pescado blanco c/tomate fresco

**Lentejas ecológicas a la riojana**  
Ecol. riojana lentils  
**Tortilla de patata c/rod. tomate**  
Omelette & tomato  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
592 Kcal 24,1g Prot 28,7g Lip 53,4g Hc  
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

**Judias verdes rehog.**  
Sauteed green beans  
**Cinta de lomo al horno c/patatas**  
Pork loin & potato  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
576 Kcal 19,8g Prot 20,5g Lip 79,5g Hc

**Judias verdes rehog.**  
Sauteed green beans  
**Estofado de ternera c/patatas**  
Stew of veal & potato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
517 Kcal 20,5g Prot 21,8g Lip 53,6g Hc  
Cena sug.: Pollo con verduritas

**Macarrones a la napolitana**  
Nap. pasta  
**Merluza en salsa verde c/verd.**  
Hake in green sauce & veg.  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
616 Kcal 44,6g Prot 20,3g Lip 56,1g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de carne

**Espaguetis con queso**  
Italian pasta  
**Albóndigas de pescado en salsa c/verd.**  
Fishballs in sauce & vegetables  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
584 Kcal 20,3g Prot 19,9g Lip 73,1g Hc

**Espaguetis al gratén con queso**  
Pasta with cheese  
**Pollo al horno c/ensalada**  
Chicken & salad  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
544 Kcal 31,3g Prot 20,5g Lip 55,1g Hc  
Cena sug.: Pescado azul c/verduras

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato  
**Rodaja de merluza c/rod. tomate**  
Fish slice & tomato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
649 Kcal 15,7g Prot 28,4g Lip 79,1g Hc  
Cena sug.: Ternera a la plancha c/zanahorias

**Sopa de ave con lluvia**  
Soup  
**Magro en salsa**  
Pork in sauce  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
447 Kcal 19,8g Prot 16,2g Lip 48,7g Hc  
Cena sug.: pescado blanco a la jardinera

**Sopa de cocido con fideos**  
Soup  
**Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)**  
Stewed  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
655 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc

**Sopa de estrellitas**  
Soup  
**Fil. de lomo al horno c/verduritas**  
Pork loin & vegetables  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
452 Kcal 13,4g Prot 9,6g Lip 58,7g Hc  
Cena sug.: F. ternera en salsa c/ensal

**Sopa de cocido con fideos**  
Soup  
**Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)**  
Stewed  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
635 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**Puré de hortalizas**  
Cream of vegetables  
**Muslitos de pollo asados en salsa c/patatas**  
Chicken drumsticks in sauce & potato  
**Pan y Fruta**  
Bread & Fruit  
635 Kcal 21,2g Prot 31,7g Lip 60,5g Hc  
Cena sug.: Fil. ternera con zanahoria



**Lentejas eco.estofadas a la riojana**  
Stewed eco lentils  
**Merluza en salsa marinera**  
Hake in sauce  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
419 Kcal 6,7g Prot 10,9g Lip 65,8g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**Patatas estofadas con verduras**  
Stewed potatoes  
**Pollo a la milanesa c/Ensal. maiz**  
Breaded chicken & Lettuce and corn  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
579 Kcal 33,2g Prot 17,4g Lip 67,4g Hc  
Cena Sug: Tortilla de calabacín c/tomate fresco

**Arroz con salsa de tomate**  
Rice with tomato  
**Hamburguesa de ternera c/Jard.**  
Burger Meat & Veg.  
**Pan y Yogur**  
Bread & Yogurt  
611 Kcal 18,2g Prot 28,4g Lip 77,5g Hc  
Cena sug.: Pavo con tomate

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