



14

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

15

Judias verdes rehog.
Sautéed 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

16

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

17

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido comp. (garbanzo, pollo, chor, verd)
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

835 Kcal 26,7g Prot 17,1g Lip 86,4g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

18

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 calabacin c/tomate fresco

21

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.

22

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

23

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

24

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

25

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

28

Judias verdes rehog.
Sautéed 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 70,5g Hc

29

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

30

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

PREVENTION

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