

LUNES



**FESTIVO
DÍA DE TODOS
LOS SANTOS**

1

Judías verdes a la provenzal
Green beans to the provençal
Albóndigas caser.de ternera c/cachelos
Veal meatballs & potatoes
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

415 Kcal 17,6g Prot 17,4g Lip 42,8g Hc

MARTES



2

MIERCOLES



3

Judías blancas estilo pueblo
White beans with vegetable
Salchichas de pavo en su jugo c/rod. tomate
Sausage & tomato
Pan s/a y Fruta

477 Kcal 14,8g Prot 21,6g Lip 48,3g Hc

JUEVES



4

Pasta sin gluten a la napolitana
Gluten free napolitan pasta
F.merluza salsa verde c/ensalada
Hake fillet in green sauce & salad
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

432 Kcal 17,6g Prot 12,7g Lip 59,1g Hc

VIERNES



5

Pure de calabaza y acelgas
Vegetable puree
Filete de pollo milanesa c/pat. pan.
Chicken & potato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

452 Kcal 14,2g Prot 21,3g Lip 52g Hc

NO LECTIVO

8

**FESTIVO
NUESTRA SEÑORA DE
LA ALMUDENA**

9

Verdura rehogada
Sauteed vegetables
Filete de merluza c/horno c/rod. tomate
Hake fillet & tomato
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

427 Kcal 28,6g Prot 16,5g Lip 57,1g Hc

10

Arroz integral c/tomate
Brown rice with tomato
Ragout de pollo en pepitoria
Chicken ragout in sauce
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

547 Kcal 22,2g Prot 19,2g Lip 69,3g Hc

11

Crema de calabaza y espinacas
Cream of veg.
Cinta de lomo al horno c/pat. pan.
Pork loin & potato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

450 Kcal 13,5g Prot 19,6g Lip 74,5g Hc

Menestra de verduras rehogada
Vegetable stew
Filete de lacón en su jugo c/patatas
lacion & potato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

498 Kcal 18,9g Prot 17,5g Lip 53,1g Hc

15

Sopa de fideos s/g
G/f soup
Cocido de garbanzo,chorizo, pollo y verd
Stewed
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

567 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 78,4g Hc

16

Puré de hortaliz (patata zanah, calab,puerros)
Cream of vegetables
Hamb. casera de tern. c/cachelos
Veal burger & potatoes
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

587 Kcal 33,3g Prot 21,3g Lip 60,2g Hc

17

Pasta s/g con tomate y orégano
G/f pasta with tomato
F.merluza rebozada sin gluten c/ens. lechuga y maiz
G/f filsh fillet & Lettuce and corn
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

505 Kcal 21,8g Prot 17,4g Lip 60,9g Hc

18

Judías blancas estof. con verd.
White beans with vegetables
Tortilla de patata c/rod. tomate
Omelette & tomato
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

521 Kcal 18,2g Prot 21,5g Lip 56,4g Hc

19

Paella con verd. y pollo
Rice w/veg & chic.
Filete de merluza al horno c/zanahoria
Hake fillet & Carrot
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

578 Kcal 25,1g Prot 18,2g Lip 76,8g Hc

22

Sopa de picadillo c/fideos s/g
Soup
Pollo asado en su jugo c/verd.
Grilled chicken & vegetables
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

502 Kcal 12g Prot 25g Lip 55,1g Hc

23

Verdura rehogada
Sauteed vegetables
Tortilla de calabacín c/rod. tomate
Omelette & tomato
Pan s/g y Fruta
G/f bread & Fruit

510 Kcal 18g Prot 14,5g Lip 70,7g Hc

24

Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)
Cream of vegetables
Caldereta de ternera a la jardinera c/patatas cuadro
Veal stew in the planter & Potatoes
Pan s/g y Fruta

536 Kcal 24,6g Prot 18,5g Lip 61,8g Hc

25

Macarrones s/g con chistorra
G/f pasta with sausage
F.merluza rebozada sin gluten c/lechuga y zanah.
G/f filsh fillet & Lettuce and carrot salad
Pan s/g y Yogur
G/f bread & Yogurt

554 Kcal 24,5g Prot 18,8g Lip 68,3g Hc

26

Puré de puerro y zanah.
Cream
Albóndigas caser.de ternera c/patatas
Veal meatballs & potato
Pan s/g y Yogur

497 Kcal 23g Prot 16,6g Lip 59,3g Hc

29

Sopa de fideos s/g
G/f soup
Cocido de garbanzo,chorizo, pollo y verd
Stewed
Pan s/g y Fruta

567 Kcal 20,2g Prot 16,5g Lip 78,4g Hc

30



T Alimento de temporada
eco Producto ecológico

new Alimento integral
Nueva receta



Valoración nutricional diaria
Calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 1 y 3 años

