

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética:
Irene Ríos Arias
N° Colegiada:
CAT000343

Aporte nutricional medio de 3 a 8 años
 Aporte nutricional medio de 9 a 12 años

kcal: 622,17
 kcal: 715,49

Prot(gr): 29,52
 Prot(gr): 33,94

Lip(gr): 24,47
 Lip(gr): 28,14

Lentejas con puerro
 Tortilla de patata con lechuga
 Fruta fresca y pan
Stewed lentils with leek
Spanish omelette with lettuce
Fresh fruit and bread
 H.C.(gr): 62,59
 H.C.(gr): 71,97

1

4

Arroz con verduras y pollo
 Atún empanado con lechuga
 Fruta fresca y pan
Vegetable and chicken rice
Breaded tuna with lettuce
Fresh fruit and bread
 Aporte nutricional medio de 3 a 8 años
 Aporte nutricional medio de 9 a 12 años

Tallarines con salsa de tomate
 Salchichas a la plancha con lechuga
 Fruta fresca y pan
Noodles with tomatoe sauce
Grilled sausages with lettuce
Fresh fruit and bread
 kcal: 655,35
 kcal: 753,65

Prot(gr): 28,20
 Prot(gr): 32,43

Lip(gr): 30,50
 Lip(gr): 35,08

H.C.(gr): 63,95
 H.C.(gr): 73,54

8

11

Espaguetis con tomate
 Longaniza de Aragón al horno con lechuga
Spaghetti with tomato sauce
Bakered sausage with lettuce
Fresh fruit and bread
 Aporte nutricional medio de 3 a 8 años
 Aporte nutricional medio de 9 a 12 años

Lentejas con chorizo y zanahoria
 Merluza en salsa marinera
 Fruta fresca y pan
Stewed lentils with sausages and carrot
Hake in seafood sauce
Fresh fruit and bread
 kcal: 662,12
 kcal: 761,44

Crema de verduras
 Muslo de pollo al horno con chips
 Yogurt y pan
Cream of celery, leek and carrot
Roast chicken drumsticks with chips
Yoqhurt and bread
 Prot(gr): 32,22
 Prot(gr): 37,05

Arroz con salsa de tomate
 Tortilla francesa con queso y lechuga
 Fruta fresca y pan
Rice with tomato sauce
French omelette with cheese
Fresh fruit and bread
 Lip(gr): 24,32
 Lip(gr): 27,97

Judías blancas estofadas con verduras
 Cordón bleu con lechuga iceberg
 Fruta fresca y pan
Stewed beans with vegetables
Cordon bleu with Iceberg lettuce
Fresh fruit and bread
 H.C.(gr): 74,52
 H.C.(gr): 85,70

15

18

Judías verdes al ajillo
 Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate
Green beans with garlic
Grilled beefburger with tomato salad
Fresh fruit and bread
 Aporte nutricional medio de 3 a 8 años
 Aporte nutricional medio de 9 a 12 años

Crema de puerro
 Pechuga de pollo empanada con lechuga
 Fruta fresca y pan
Vichyssoise
Breaded chicken breast with lettuce
Fresh fruit and bread
 kcal: 609,72
 kcal: 732,11

Sopa de puchero con arroz
 Lomo a la riojana
 Yogur y pan
Rice soup
La Rioja-style tenderloin
Yoqhurt and bread
 Prot(gr): 29,62
 Prot(gr): 35,19

Tallarines con salsa de tomate
 Salmón al horno con patata y cebolla
 Fruta fresca y pan
Noodles with tomatoe sauce
Roasted salmon with potato and onion
Fresh fruit and bread
 Lip(gr): 21,68
 Lip(gr): 28,82

Potaje de garbanzos
 Tortilla de patata con lechuga
 Fruta fresca y pan
Chickpea potage
Potato omelette with lettuce
Fresh fruit and bread
 H.C.(gr): 70,20
 H.C.(gr): 78,57

22

25

26

27

28

29

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Lentejas con puerro
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan

4
Arroz con verduras y pollo
Atún plancha con lechuga
Fruta fresca y pan

5
Pasta sin gluten con salsa de tomate
Pechuga a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan

6

7

8

11
Pasta sin gluten con tomate
Pechuga al horno con lechuga
Fruta fresca y pan

12
Lentejas con zanahoria
Merluza en salsa marinera (salsa sin gluten)
Fruta fresca y pan

13
Crema de verduras
Muslo de pollo al horno
Yogurt y pan

14
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y lechuga
Fruta fresca y pan

15
Judías blancas estofadas con verduras
Merluza plancha con lechuga iceberg
Fruta fresca y pan

18
Judías verdes al ajillo
Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

19
Crema de puerro
Pechuga de pollo plancha con lechuga
Fruta fresca y pan

20
Sopa de puchero con arroz
Lomo a la riojana
Yogurt y pan

21
Pasta sin gluten con salsa de tomate
Salmón al horno con patata y cebolla
Fruta fresca y pan

22
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan

25

26

27

28

29