



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal: 627,95 / 722,14

Prot(g): 33,63 / 38,67

Lip(g): 20,58 / 23,66

HC(g): 73,15 / 84,12

Judías verdes al ajillo
Hamburguesa de ternera a la plancha
con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Crema de verduras
Pechuga de pollo empanada con
lechuga
Fruta fresca y pan

Sopa de puchero con arroz
Lomo a la riojana (tomate y
pimientos)
Yogur y pan

Tallarines con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de cebolla
Fruta fresca y pan

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

*Green beans with garlic
Grilled beefburger with tomato salad
Fresh fruit and bread*

*Cream of celery, leek and carrot
Breaded chicken breast with lettuce
Fresh fruit and bread*

*Stew soup with rice
La Rioja-style tenderloin
Yoghurt and bread*

*Neapolitan tagliatelle with tomato
sauce
Baked hake with onion
Fresh fruit and bread*

*Stewed chickpeas
Potato omelette with salad
Fresh fruit and bread*

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal : 579,76 / 695,71

Prot(g) : 30,71 / 36,85

Lip(g) : 24,06 / 28,87

HC(g) : 56,53 / 67,84

Guiso de arroz, rancho
Lomo en salsa con
verduras(zanahoria y cebolla)
Fruta fresca y pan

Alubias con verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan

Sopa de cocido con pasta
Salchichas Frankfurt con ensalada de
tomate y maíz
Yogur y pan

Borraja con patatas
Contramuslo de pollo con salsa de
ajos y limón
Fruta fresca y pan

Lentejas con verduras
Salmón en salsa de tomate con
lechuga
Fruta fresca y pan

*Rice stew
Loin fillet with sauce and vegetables
Fresh fruit and bread*

*Beans with vegetables
Potato omelette with lettuce
Fresh fruit and bread*

*Stew soup with noodles
Frankfurter sausages with tomato and
corn salad
Yoghurt and bread*

*Borage with potatoes
Chicken drumsticks with lemon and
garlic sauce
Fresh fruit and bread*

*Lentils with vegetables
Salmon in tomato sauce with lettuce
Fresh fruit and bread*

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal : 588,88 / 706,66

Prot(g) : 26,00 / 31,20

Lip(g) : 26,80 / 32,16

HC(g) : 56,20 / 67,44

Albóndigas de ternera a la jardinera
(tomate, cebolla, zanahoria y
pimientos)
Fruta fresca y pan

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con lechuga
Fruta fresca y pan

Guiso de patatas con verduras
Lomo en salsa de tomate
Yogur y pan

Garbanzos con puerro y zanahoria
Pechuga de pollo empanada con
lechuga
Fruta fresca y pan

Espaguetis con atún
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Fruta fresca y pan

*Green beans with carrot
Veal meatballs with vegetables
Fresh fruit and bread*

*Rice with tomato sauce
Hake in green sauce with salad
Fresh fruit and bread*

*Potato stew with vegetables
Loin fillet in tomato sauce
Yoghurt and bread*

*Chickpeas with leek and carrot
Breaded chicken breast with lettuce
Fresh fruit and bread*

*Spaghetti with tuna
Omelette with tomato salad
Fresh fruit and bread*

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal : 588,78 / 706,53

Prot(g) : 28,18 / 33,82

Lip(g) : 23,88 / 28,65

HC(g) : 57,02 / 68,42

Paella marinera
San Jacopo con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Tallarines con salsa de tomate
Salchichas a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan

Lentejas con verduras
Caella al Orio (ajo y perejil)
Yogur y pan

*Lentils with vegetables
Caella orio's style
Yoghurt and bread*

*Neapolitan tagliatelle with tomato
sauce
Grilled sausages with lettuce
Fresh fruit and bread*

*Seafood paella
Breaded cheese and ham with tomato
salad
Fresh fruit and bread*

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

Kcal : 596,35 / 715,62

Prot(g) : 26,64 / 31,97

Lip(g) : 22,20 / 26,64

HC(g) : 66,57 / 79,89

Diplomada en Nutrición Humana y
Dietética: Irene Ríos Arias
NF Colegiada:
ICAT000343



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

5

Judías verdes al ajillo
Hamburguesa de ternera (sin gluten) a la plancha con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

6

Crema de verduras
Pechuga de pollo con lechuga
Fruta fresca y pan

Kcal: 625,24 / 719,03

7

Sopa de puchero con arroz
Lomo a la riojana (tomate y pimientos)
Yogur y pan

Prot(g): 26,56 / 30,54

8

Tallarines (sin gluten) con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de cebolla
Fruta fresca y pan

Lip(g): 20,48 / 23,55

9

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

HC(g): 77,92 / 89,61

12

Guiso de arroz, rancho
Lomo en salsa con verduras(zanahoria y cebolla)
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

13

Alubias con verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan

Kcal: 567,14 / 652,21

14

Sopa de cocido con pasta sin gluten
Salchichas Frankfurt (sin gluten) con ensalada de tomate y maíz
Yogur y pan

Prot(g): 28,44 / 32,71

15

Borraja con patatas
Contramuslo de pollo con salsa de ajos y limón
Fruta fresca y pan

Lip(g): 20,58 / 23,67

16

Lentejas con verduras
Salmón en salsa de tomate con lechuga
Fruta fresca y pan

HC(g): 69,04 / 79,40

19

Judías verdes con zanahoria
Albóndigas de ternera (sin gluten) a la jardinera (tomate, cebolla, zanahoria y pimientos)
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

20

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con lechuga
Fruta fresca y pan

Kcal: 605,36 / 696,16

21

Guiso de patatas con verduras
Lomo en salsa de tomate
Yogur y pan

Prot(g): 29,76 / 34,22

22

Garbanzos con puerro y zanahoria
Pechuga de pollo con lechuga
Fruta fresca y pan

Lip(g): 22,16 / 25,48

23

Espaguetis (sin gluten) con atún
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

HC(g): 66,78 / 76,80

26

Paella marinera
Ternera a la plancha con ensalada de tomate
Fruta fresca y pan

Aporte nutric. medio de 3 a 8 años / 9 a 12 años

27

Tallarines (sin gluten) con salsa de tomate
Pechuga a la plancha con lechuga
Fruta fresca y pan

Kcal: 627,95 / 722,14

28

Lentejas con verduras
Caella al Orio (ajo y perejil)
Yogur y pan

Prot(g): 33,63 / 38,67

Lip(g): 20,58 / 23,66

HC(g): 73,15 / 84,12