



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**28**  
**Lentejas ecológicas estofadas**(pimiento,cebolla,patata)  
*Stewed eco. lentils*  
**Fil. de lacón a la gallega**  
*Lacon*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 718 Kcal 48,2g Prot 14,1g Lip 67,5g Hc  
**Cena sug.: Pollo al horno c/verduras**

**29**  
**Lazos con salsa de tomate**  
*Pasta with tomato*  
**Merluza a la vasca c/ensalada**  
*Hake to the Valencian &*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 541 Kcal 28,3g Prot 21,4g Lip 55,4g Hc  
**Cena sug.: Huevos c/verduras**

**30**  
**Judías verdes rehog.**  
*Sauteed green beans*  
**Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas**  
*Burgermeat & potato*  
**Pan y Fruta**  
*Bread & Fruit*  
 739 Kcal 44,3g Prot 37,6g Lip 67,2g Hc  
**Cena sug.: Pescado blanco c/verduras**

**25**  
**Espirales con tomate y oregano**  
*Spiral pasta*  
**Filete de bacalao c/tomate**  
*Fish fillet & tomato*  
**Pan y Yogur**  
*Bread & Yogurt*  
 784 Kcal 18,4g Prot 39,1g Lip 81,9g Hc  
**Cena sug.: Salteado de verd. y ternera**

**Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años**  
 Por Gabriela Gallego  
 Departamento de Nutrición

