



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



6

Fideua de verduras y pavo
Vegetable and turkey fideua

Croquetas de bacalao c/ens. lechuga y tomate
croquettes & tomato and

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

480 Kcal 15,7g Prot 17,4g Lip 62,8g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

7

Judias verdes rehog.
Sauteed green beans

Tortilla de patata c/Zanah. baby
Omelette & Carrots

Pan y Fruta
Bread & Fruit

509 Kcal 12,7g Prot 27g Lip 47,9g Hc
Cena sug.: Pollo con patatas

8

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido de garbanzo eco, chorizo, pollo y verd
Stewed

Pan y Fruta
Bread & Fruit

558 Kcal 23,4g Prot 15g Lip 75,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

9

Puré de hortaliz (patata, zanah, calab, puerro)
Cream of vegetables

Jamoncitos de pollo en su jugo c/rod. tomate
Chicken & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

406 Kcal 14,7g Prot 15,6g Lip 46,7g Hc
Cena sug.: Fil. de cerdo c/arroz

10

Patatas estofadas con carne
Stewed pot. w/meat

Merluza a la vasca (con huevo) c/ensalada
Fish fillet in sauce & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

440 Kcal 28,9g Prot 17,0g Lip 40,3g Hc
Cena sug.: Pavo con verduras

13

Macarrones grat. c/queso
Gratin pasta with cheese

Tortilla de calabacín c/zanahoria
Omelette & Carrot

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

485 Kcal 16,2g Prot 18,2g Lip 63,1g Hc
Cena sug.: Ternera asada c/verduras

14

Crema reina (con puerro, patata y zanah)
Cream

Ragout de pavo al chilindro (pimiento verde, rojo, cebolla y tomate)
Chilindron turkey

Pan y Fruta
Bread & Fruit

400 Kcal 23,1g Prot 18,9g Lip 31,2g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

15

Arroz con tomate
Rice with tomato

Albóndigas (burgermeat) mixta c/jard.
Burgermeat & Veg.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

525 Kcal 27,1g Prot 23,5g Lip 63,2g Hc
Cena sug.: Pollo al horno c/verduras

16

Salteado de verduras rehogadas
Sauteed vegetables

Magro de cerdo guisado c/patatas
Lean pork in sauce & pot.

Pan y Fruta
Bread & Fruit

437 Kcal 23,2g Prot 15,4g Lip 45,4g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras

17

Judias blancas eco. estofadas con verduras
Stewed ecol. beans

Filete de bacalao c/rod. tomate
Fish fillet & tomato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

571 Kcal 21,7g Prot 30,3g Lip 47,3g Hc
Cena sug.: Huevos c/verduras

20

Puré de calabacín
Cream of zucchini

Cinta de lomo al horno c/pat. pan.
Pork loin & potato

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

456 Kcal 15,9g Prot 21,7g Lip 69,4g Hc
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

21

Día Internacional de la Paz
Espirales con tomate y oregano
Spiral pasta

Fil. merluza alicantina (con perejil y ajo) c/guisantes
Fish fillet & green peas

Pan y Fruta
Bread & Fruit

444 Kcal 19,8g Prot 16,8g Lip 46,6g Hc
Cena sug.: Pasta s/g salteada con verduras

22

Lentejas ecológicas a la riojana
Ecol. riojana lentils

Salchichas de pavo en su jugo c/patatas
Sausage & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

495 Kcal 18,7g Prot 24,7g Lip 43,9g Hc
Cena sug.: Tortilla francesa con queso

23

Sopa de estrellitas
Soup

Filete de burger meat mixto en salsa c/rod. tomate
Burger Meat & tomato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

374 Kcal 7,2g Prot 10,3g Lip 49,3g Hc
Cena sug.: F. ternera con verduras

24

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes

Filete de pollo milanesa c/ensalada
Chicken & salad

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

528 Kcal 31,2g Prot 20,0g Lip 50,7g Hc
Cena sug.: Pollo con verduras

27

Arroz con verduritas
Rice with vegetables

Filete de sajonia a la gallega
Saxony fillet

Pan y Yogur
Bread & Yogurt

574 Kcal 17,7g Prot 28,4g Lip 59,9g Hc
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

28

Crema de calabaza y puerros
Pumpkin and leek cream

Pollo al ajillo c/patatas
Garlic chicken & potato

Pan y Fruta
Bread & Fruit

493 Kcal 27,5g Prot 17,1g Lip 50,9g Hc
Cena sug.: Tortilla c/verduras

29

Coditos a la boloñesa
Bolognese pasta

Albóndigas de merluza a la marinera
Fish meatballs in sauce

Pan y Fruta
Bread & Fruit

569 Kcal 18,5g Prot 29,4g Lip 54,2g Hc
Cena sug.: Pavo con tomate

30

Sopa de cocido con fideos
Soup

Cocido de garbanzo eco, chorizo, pollo y verd
Stewed


Pan y Fruta
Bread & Fruit


556 Kcal 23,4g Prot 15g Lip 75,6g Hc
Cena sug.: Pescado blanco c/verduras


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


MENUS PARA BEBES

Septiembre 2021

LUNES	6.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo
MARTES	7.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera
MIERCOLES	8.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo
JUEVES	9.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado 
VIERNES	10.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo

LUNES	13.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera
MARTES	14.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MIERCOLES	15.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado 
JUEVES	16.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo
VIERNES	17.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera

LUNES	20.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo
MARTES	21.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado 
MIERCOLES	22.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo
JUEVES	23.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera
VIERNES	24.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo

LUNES	27.-	Puré de verduras y hortalizas con pescado 
MARTES	28.-	Puré de verduras y hortalizas con pavo
MIERCOLES	29.-	Puré de verduras y hortalizas con ternera
JUEVES	30.-	Puré de verduras y hortalizas con pollo

Postre: Yogur natural o de frutas.

Los purés se elaboran de forma rotativa con los siguientes ingredientes: patata, zanahoria, calabacín o calabaza, judía verde y su proteína correspondiente (pechuga de pollo, pechuga de pavo, filete de ternera o filete de merluza), nunca se incluyen verduras como coliflor, guisantes, repollo, apio, etc, ni productos lácteos.

	KCAL	LIP	PROT	HC
PURE VERDURA Y POLLO	250	15	13	13
PURE VERDURA Y PESCADO	211	12	11	13
PURE VERDURA Y PAVO	237	14	12	13
PURE VERDURA Y TERNERA	268	15	18	13