

**1**

**LUNES**

**Patatas a la riojana**  
Potato stew with chorizo  
**Pollo asado**  
con salsa de tomate  
Chicken roasted in tomato sauce  
**Agua - Leche - Pera - Pan**  
Water - Milk- Pear- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
670	30,9	10,1	12,3	57,3
Cena	Brócoli salteado con pasitas			
Fruta	Croquetas de pescado			

**2**

**MARTES**

**Menestra de verdura rehogada con bacon**  
Sautéed vegetables with bacon  
**Merluza a la marinera**  
con ensalada de lechuga y zanahoria  
Marinera style hake with lettuce and carrots salad  
**Agua - Pan - Naranja**  
Water - Bread - Orange

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
643	13	4,7	41	80,2
Cena	Espárragos dos salsas			
Lácteo	Cinta de lomo con tomate			

**3**

**MIÉRCOLES**

**Guiso de lentejas estofadas**  
Lentil stew  
**Tortilla de patata**  
con ensalada de lechuga y maíz  
Spanish omelette with lettuce and corn salad  
**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk- Apple- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
678	16,7	3,7	17,7	113
Cena	Crema de calabaza			
Fruta	Calamares a la romana			

**4**

**JUEVES**

**Sopa de picadillo**  
Picadillo soup  
**Bacalao en salsa**  
con zanahoria  
Cod in sauce with carrots  
**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
622	23	7,1	32,3	66,5
Cena	Acelgas a la crema			
Lácteo	Pollo a la plancha			

**5**

**VIERNES**

**Arroz con tomate**  
Rice with tomato sauce  
**Magro de cerdo en salsa**  
con gisantes  
Lean pork meat  
con gisantes  
**Agua - Yogur - Pan**  
Water - Yoghurt - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
691	28,3	6,6	44,3	76,9
Cena	Brochetas de verduras a la plancha			
Fruta	Tortilla francesa rellena de queso			

**8**

**LUNES**

**Macarrones ECO con tomate y york**  
Eco macaroni with tomato sauce and ham  
**Merluza al horno**  
con zanahoria  
Baked hake with carrots  
**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk- Apple- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
697	32,8	5,9	26,1	73,5
Cena	Ensalada mixta			
Fruta	Huevos escalfados con verduras			

**9**

**MARTES**

**Garbanzos guisados**  
Chickpea stew  
**Pavo con patata**  
Turkey with potatoes  
**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
665	12,9	1,6	42,9	83,5
Cena	Judías verdes con york			
Lácteo	Rollitos de lenguado con ensalada			

**10**

**MIÉRCOLES**

**Crema de coliflor**  
Cauliflower cream  
**Hamburguesa de atún**  
en salsa con champiñón  
Tuna burger in sauce with mushrooms  
**Agua - Leche - Pera - Pan**  
Water - Milk- Pear- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
661	20,5	3,8	28,7	88
Cena	Berenjena y calabacín en tempura			
Fruta	Croquetas y empanadillas			

**11**

**JUEVES**

**Arroz del campo con magro**  
Rice with vegetables and lean pork  
**Tortilla francesa de queso**  
con rodajas de tomate natural  
French omelette with cheese and natural tomatoes  
**Agua - Pan - Naranja**  
Water - Bread - Orange

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
654	25,3	8	28,2	73,5
Cena	Crema de puerro y zanahoria			
Lácteo	Bacalao al horno con verduritas			

**12**

**VIERNES**



**Día de la Hispanidad**

**15**

**LUNES**

**Judías verdes salteadas con pavo**  
Sautéed green beans with turkey  
**Merluza a la andaluza**  
con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fried hake with lettuce and carrots salad  
**Agua - Leche - Pera - Pan**  
Water - Milk- Pear- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
633	21	8	66,5	58,9
Cena	Crema de verduras			
Fruta	Pavo con cebolita y calabacín			

**16**

**MARTES**

**Espirales con tomate y chorizo**  
Pasta with tomato sauce and chorizo  
**Pollo asado**  
con gisantes y zanahoria  
Chicken roasted with green peas and carrots  
**Agua - Pan - Naranja**  
Water - Bread - Orange

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
667	25	6,2	26,8	87,5
Cena	Acelgas a la crema			
Lácteo	Emperador con tomate natural			

**17**

**MIÉRCOLES**

**Patatas guisadas con ternera**  
Potato stew with veal  
**Bacalao en salsa**  
con calabaza y cebolla  
Cod in sauce with pumpkin and onions  
**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk- Apple- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
661	20	8,1	12,3	57,3
Cena	Ensalada de tomate y queso			
Fruta	Pizza casera			

**18**

**JUEVES**

**Sopa de estremitas**  
Star soup  
**Cinta de lomo adobada**  
y daditos de zanahoria  
Marinated pork loin with carrots cubes  
**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
622	30	7,1	32,3	66,5
Cena	Acelgas a la crema			
Lácteo	Emperador con tomate natural			

**19**

**VIERNES**

**Guiso de lentejas estofadas**  
Lentil stew  
**Tortilla de atún**  
con ensalada de lechuga y tomate  
Tuna omelette with lettuce and tomato salad  
**Agua - Yogur - Pan**  
Water - Yoghurt - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
678	16,7	3,7	17,7	113
Cena	Ensalada de tomate y queso			
Fruta	Pizza casera			

**22**

**LUNES**

**Guisantes salteados con zanahoria**  
Sautéed green peas with carrot  
**Albóndigas de merluza**  
en salsa de tomate con patatas  
Hake meatballs in tomato sauce with potatoes  
**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk- Apple- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
633	29,6	7,5	44,7	42,4
Cena	Arroz con verduritas			
Fruta	Tortilla rellena de queso			

**23**

**MARTES**

**Sopa de cocido**  
Stew soup  
**Cocido completo con ternera,**  
tocino, chorizo, pollo, repollo  
Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage  
**Agua - Pan - Naranja**  
Water - Bread - Orange

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
823	28,1	9,7	31,9	60,9
Cena	Ensalada mixta			
Lácteo	Merluza al horno con zanahoria			

**24**

**MIÉRCOLES**

**Coditos con tomate y atún**  
Pasta with tomato sauce and tuna  
**Tortilla francesa de york**  
con ensalada de lechuga y maíz  
French omelette with ham  
**Agua - Leche - Pera - Pan**  
Water - Milk- Pear- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
697	32,8	5,9	26,1	73,5
Cena	Sopa de fideos			
Fruta	Pollo al horno con verduritas			

**25**

**JUEVES**

**Crema de calabaza**  
Pumpkin cream  
**Filete ruso**  
con patata panadera  
Russian steak with potatoes  
**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
646	24,3	7,9	30,7	73,6
Cena	Tomates rellenos			
Lácteo	Croquetas de pescado			

**26**

**VIERNES**

**Arroz con pollo**  
Rice with chicken  
**Bacalao en salsa**  
con zanahoria  
Cod in sauce with carrots  
**Agua - Yogur - Pan**  
Water - Yoghurt - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
661	20,5	3,8	28,7	88
Cena	Ensalada de maíz y aceitunas			
Fruta	Rollitos de york y queso			

**29**

**LUNES**

**Crema de espinacas**  
Spinach cream  
**Pollo en su jugo**  
con patatas  
Chicken with potatoes  
**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk- Apple- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
661	20,5	3,8	28,7	88
Cena	Arroz con champiñones			
Fruta	Taqitos de atún con tomates			

**30**

**MARTES**

**Macarrones boloñesa**  
Macaroni bolognese  
**Merluza en salsa**  
con calabacín  
Hake in sauce with courgette  
**Agua - Pan - Naranja**  
Water - Bread - Orange

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
697	32,8	5,9	26,1	73,5
Cena	Ensalada mixta			
Lácteo	Pavo en salsa de almendras			

**31**

**MIÉRCOLES**

**Judías blancas con chorizo**  
White beans with chorizo  
**Tortilla de patata**  
con ensalada de lechuga y zanahoria  
Spanish omelette with lettuce and carrot salad  
**Agua - Leche - Pera - Pan**  
Water - Milk- Pear- Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
678	20	3,7	17,7	113
Cena	Acelgas rehogadas con pavo			
Fruta	Brochetas de pescado con tomates cherrys			

**Día 1 : Comunidad autónoma**  
**La Rioja**



**PRODUCTO**  
**ECOLÓGICO**

**DIA 8**  
**MACARRONES ECO**



*Patricia Castán*

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machio, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Registro Universitario de Títulos: 2009/138573  
La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.  
Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a : [calidadynutricion@gmurallas.es](mailto:calidadynutricion@gmurallas.es) o llamar al 667 939 058