

MES: Septiembre 2023

LA CASA DEL NIÑO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
					1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
Macarrones con salsa de tomate Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in "chilindron" gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.270/782 GT:19 GS:3 HC:141 AZ:33 PROT:52 SAL:1	Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.923/699 GT:13 GS:1 HC:112 AZ:25 PROT:34 SAL:1	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.628/868 GT:25 GS:5 HC:130 AZ:27 PROT:33 SAL:3	Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.624/628 GT:10 GS:1 HC:104 AZ:30 PROT:39 SAL:1	Crema de calabacín Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.244/776 GT:39 GS:7 HC:79 AZ:13 PROT:21 SAL:1	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
11	12	13	14	15	16	17
Lentejas (eco.) estofadas con boniato Tiras de pollo y verduras Fruta y pan Lentils stew with sweet potato Chicken strips with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.822/675 GT:9 GS:1 HC:109 AZ:28 PROT:41 SAL:1	Salteado de judías verdes Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans Andalusian style haddock with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.228/533 GT:17 GS:2 HC:232 AZ:28 PROT:32 SAL:1	Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed chickpeas Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.078/736 GT:19 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:36 SAL:2	Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Rice with pork loin French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.891/692 GT:14 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:29 SAL:1	Crema de verduras Ragout de ternera con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Beef ragout sauce with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.826/676 GT:26 GS:7 HC:71 AZ:13 PROT:38 SAL:2	1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
18	19	20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan Chinese fried rice Baked sole fillet with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.110/744 GT:14 GS:3 HC:123 AZ:26 PROT:33 SAL:2	Coliflor salteada Albóndigas con tomate Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Meatballs with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.391/572 GT:23 GS:9 HC:65 AZ:21 PROT:28 SAL:1	Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral Carrot cream Grilled chicken with potatoes, tomato & onion Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.567/614 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:40 SAL:1	Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Andalusian-style hake fillet with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.884/690 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:36 SAL:2	Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.185/762 GT:28 GS:4 HC:97 AZ:13 PROT:33 SAL:2	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
25	26	27	28	29	30	
Espaguetis a la napolitana Estofado campesino con magro Fruta y pan Neapolitan spaghetti Country stew with lean meat Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.914/697 GT:9 GS:2 HC:111 AZ:26 PROT:46 SAL:1	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.554/611 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:29 PROT:41 SAL:2	Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Yogur y pan Neapolitan rice Scrambled eggs with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.734/654 GT:15 GS:4 HC:98 AZ:10 PROT:31 SAL:1	Lentejas a la jardinera Merluza en adobo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Vegetables lentils Hake in marinade with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.648/873 GT:30 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:212 SAL:2	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses