

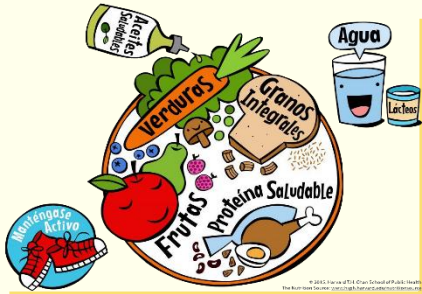
Para mayor información contacte con nosotros.

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

El Plato para Comer Saludable para Niños



6 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHERIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS
GRILLED CHICKEN FILLET WITH MASHED POTATO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
501	57,3	27,3	17,7	4,7	208	4,6	1144

7 MIÉRCOLES
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS DE ARROZ, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP: RICE VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	61,9	49,8	29,2	7,2	235	5,4	396

8 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,8	30,9	20,8	3,5	151	8,4	577

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87,3	21,2	23,6	6,3	115	4,7	905

12 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA
SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH POTATOES

SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	48	32	25	4	130	4	702

13 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON CHAMPINONES SALTEADOS
CHEESE OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
526	50	26	25	7	232	6	586

14 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
PORK FILLETS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,3	36,6	16,6	3,4	107	3,8	773

15 JUEVES
PATATAS GUISADAS CON CALAMARES
POTATO STEW WITH CALAMARI

POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FLAN
CAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	77,5	36,2	19,1	5,3	222	6,7	714

16 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHERIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	1775	6,8	415

19 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	75,4	25,5	27,4	5,2	294	5,6	196

20 MARTES
PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITAN CORN PASTA

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

21 MIÉRCOLES
LENTEJAS * GUISADAS CON ARROZ
LENTIL STEW WITH RICE

BACALAO AL VAPOR CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS
STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH PEPPER

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	98	45,6	10,7	1,5	115	6,9	548

22 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
727	87,2	20,8	32,3	7,4	95	4,8	738

23 VIERNES
PAELLA DE MARISCOS
SEAFOOD PAELLA

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
PORK LEAN IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	90	47	20	6	227	7	907

26 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICÓN Y OREGANO
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	78	37	20	6	208	4	109

27 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	67	21	21	4	175	7	715

28 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND BOILED HAM

FILETE RUSO CON TOMATE ALIÑADO
HAMBURGER WITH SEASONED TOMATO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	75	23	24	7	258	6	196

29 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHERIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO
COURGETTE CREAM WITH CHEESE

CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	65	31	26	6	227	4	108

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA