

\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**HAZ EJERCICIO  
 COME VARIADO**  
*(No te olvides de Frutas,  
 Verduras, Legumbres y  
 Cereales integrales)*  
**BEBE AGUA**

**3 MARTES**

**FIESTA**  
 DAY-OFF

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

**4 MIÉRCOLES**

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO  
**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANZANA ROYAL GALA**  
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

**5 JUEVES**

**SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS**  
 VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA  
**MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR**  
 GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATO

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	90,8	24,2	23,2	3,7	203	9,9	142

**6 VIERNES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT  
**TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED PLAIN WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT  
 SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**YOGUR NATURAL**  
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	96,9	28,5	19,8	4,6	320	8,1	1693

**10 MARTES**

**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PURÉE

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL**  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN**  
 BREAD  
**NECTARINA**  
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	94,5	26	19,5	3,4	272	10,6	1858

**11 MIÉRCOLES**

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

**PAN**  
 BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

**12 JUEVES**

**ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA Y GUISANTES**  
 SAUTÉED RICE WITH CARROT AND PEAS  
**PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
 GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD

**PAN**  
 BREAD  
**YOGUR NATURAL**  
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	95,4	28,5	18,7	4,7	301	3,9	376

**13 VIERNES**

**ENSALADA CAMPERA**  
 POTATO SALAD  
**SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES**  
 GRILLED PORK LOIN WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	88	24,6	21,9	4,9	224	9,9	1438

**17 MARTES**

**CODITOS CON TOMATE**  
 ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE  
**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT

**PAN**  
 BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

**18 MIÉRCOLES**

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	91,7	25,5	20,4	3,8	302	8,8	1545

**19 JUEVES**

**CREMA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE CREAM  
**FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS**  
 GRILLED VEAL FILLET WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES

**PAN**  
 BREAD  
**YOGUR NATURAL**  
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

**20 VIERNES**

**ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS**  
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE  
**PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS**  
 STEAMED YOUNGHAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**CIRUELA**  
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	93,5	27,4	16,2	2,5	217	9,6	389

**24 MARTES**

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT  
**FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR**  
 GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO

**PAN**  
 BREAD  
**MANZANA GOLDEN**  
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047

**25 MIÉRCOLES**

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON HORTALIZAS**  
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE  
**PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT

**SALAD**  
**PAN**  
 BREAD  
**NECTARINA**  
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	87,6	30,6	19,3	3,2	223	8,3	1703

**26 JUEVES**

**PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 POTATO STEW WITH CARROT  
**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR NATURAL**  
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
602	76,4	27	20,2	4,8	401	12,2	984

**27 VIERNES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE  
**LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN**  
 BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

**31 MARTES**

**MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA**  
**ENSALADA DE PATATA**  
 POTATO SALAD  
**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES**  
 GRILLED PORK CHOP WITH MUSHROOMS

**PAN**  
 BREAD  
**YOGUR NATURAL**  
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

**23 LUNES**

**ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS**  
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES  
**TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO**  
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

\* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



\* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración

\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.