

* 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
CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 COD CROQUETTES AND PATTY 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 ROMANA CON PATATAS FRITAS
 BATTERED HAKE WITH FRENCH FRIES

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 * GUISADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 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

9 LUNES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	78,1	21,4	22	4,1	198	6,2	817

10 MARTES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 CHICKEN MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 A LA MILANESA CON GUISANTES Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH PEAS AND CHEESE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 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 CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
POLLO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE 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

16 LUNES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES

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)
641	80,3	24,1	24,2	6,3	341	6,5	1753

17 MARTES

CODITOS A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

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)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

18 MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 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

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

23 LUNES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA CON PISTO
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

24 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 A LA RIOJANA
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 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 * GUISADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE
FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 VEAL FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

30 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MERLUZA AL PIL-PIL CON GUISANTES SALTEADOS
 HAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

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)
694	100	26,9	20	3,3	141	6,6	192

31 MARTES

MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA ALEMANA CON MAYONESA
 GERMAN SALAD WITH MAYONNAISE
POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO
 CAKE

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

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas según IDR para niños 6-9 años. (Moreiras y col. 2018)
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: Albaricoque, Brea, Cereza, Ciruela, Grosella, Frambuesa, Fresa y Fresón, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Naranja, Nispero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS MAYO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Cebolleta, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



* 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