

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

Fuente: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC)

**8 LUNES**

FESTIVO  
DAY- OFF



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

**9 MARTES**

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
MANDARINA  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
599	44,5	24,7	34,8	8,4	326	6	811

**10 MIÉRCOLES**

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ  
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO

ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
PERA (+ 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

**11 JUEVES**

ARROZ A LA MILANESA CON GUI SANTES, YORK Y QUESO

MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA

MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT 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)
757	102	29,5	24,9	8	380	2,9	277

**12 VIERNES**

ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS

POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,9	25	23,5	5,4	227	10,8	1441

**15 LUNES**

MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA  
NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI

SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN 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

**16 MARTES**

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT

POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  
CHICKEN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN DE MAÍZ  
CORN 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)
607	56,6	29,2	26,4	4,9	198	4,5	1502

**17 MIÉRCOLES**

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO

WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	69	32,3	16,3	3,2	237	10	864

**18 JUEVES**

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

FILETE RUSO CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA

HAMBURGER WITH RICE SALAD WITH TOMATO AND CARROT

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)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

**19 VIERNES**

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

PESCADILLA AL VAPOR CON GUI SANTES SALTEADOS

STEAMED YOUNGHAKE WITH SAUTÉED PEAS

PAN DE MAÍZ  
CORN 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

**22 LUNES**

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928

**23 MARTES**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE RUSO CON PATATAS DADO  
HAMBURGER WITH DICE POTATOES

PAN DE MAÍZ  
CORN 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

**24 MIÉRCOLES**

GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON HORTALIZAS

SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

STEAMED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
NECTARINA  
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	73,7	41	22,6	3,1	206	8,3	428

**25 JUEVES**

ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO

HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE

PAN DE MAÍZ  
CORN 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

**26 VIERNES**

PATATAS GUI SADAS A LA RIOJANA  
RIOJANA STYLE POTATO STEW

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS

PORK FILLETS 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)
665	54,6	36,5	32,6	11	213	3,6	207

**29 LUNES**

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

MERLUZA AL VAPOR CON GUI SANTES SALTEADOS

STEAMED HAKE WITH SAUTÉED PEAS

PAN DE MAÍZ  
CORN 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)
618	81,5	22,8	21,2	3,9	81,3	3,6	207

**30 MARTES**

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* \* GUI SADAS CON ZANAHORIA

ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA

POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN 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)
664	97,5	25,6	18,1	3,5	259	8,2	1695

**31 MIÉRCOLES**

MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA

ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA

GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE

GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
GELATINA  
JELLY FRUIT



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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA Y FRESÓN, LIMÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUI SANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, 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