



* 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)

3 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


4 JUEVES
ENSALADA DE ALUBIAS CON MAÍZ, PIMIENTO Y ZANAHORIA
 WHITE BEANS SALAD WITH CORN, PEPPERS AND CARROTS
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATOES
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)
768	82	39	25,2	4,4	180	8,7	466

5 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS A LA PARRILLA
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH GRILLED VEGETABLE
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)
702	97,6	26,7	22,1	4,8	315	8,3	177

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 PUREE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 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
 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

11 JUEVES
ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN
 SAUTÉED RICE WITH CARROTS AND COURGETTE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT 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)
757	102	29,5	24,9	8	380	2,9	277

12 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS
 POTATO SALAD WITH VEGETABLE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK FILLET 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)
670	87,9	25	23,5	5,4	227	10,8	1441

15 LUNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED SALMON WITH 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

16 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
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)
607	56,6	29,2	26,4	4,9	198	4,5	1502

17 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
 SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, CARROTS 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)
605	69	32,3	16,3	3,2	237	10	864

18 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED HAMBURGER WITH TOMATO AND CARROT 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)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

19 VIERNES
ENSALADA DE ARROZ
 RICE SALAD
PESCADILLA AL VAPOR CON GUI SANTES SALTEADOS
 STEAMED YOUNGHAKE WITH SAUTÉED PEAS
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

22 LUNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH 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)
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 A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED 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

24 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA
 STEAMED COD WITH LETTUCE, APPLE 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)
699	73,7	41	22,6	3,1	206	8,3	428

25 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON YORK, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PASTA SALAD WITH BOILED HAM, CARROT AND CORN
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE
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

26 VIERNES
PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS
 POTATO STEW WITH VEGETABLE
ESCALOPINES DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURAS
 GRILLED PORK FILLETS WITH VEGETABLE
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)
665	54,6	36,5	32,6	11	213	3,6	207


29 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA A LA PLANCHA CON GUI SANTES SALTEADOS
 GRILLED HAKE 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)
618	81,5	22,8	21,2	3,9	81,3	3,6	207

30 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
 SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, CORN AND APPLE 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)
664	97,5	25,6	18,1	3,5	259	8,2	1695

31 MIÉRCOLES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
POLLO GUIADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 CHICKEN STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS
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)
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, ACELGA, 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