

Menú especial: NO Fructosa, lactosa, girasol, cacao y maíz. No producto procesados



* 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 A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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
SAUTEED 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

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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
POTATO SALAD

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
GRILLED PORK FILLET WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 PATATA
WHITE BEAN STEW WITH POTATO

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, CARROTS AND CUCUMBER SALAD

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED PORK FILLET WITH TOMATO AND CARROT SALAD

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 GUIANTES SALTEADOS
STEAMED YOUNGHAKE WITH SAUTÉED PEAS

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 PURÉE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED CHICKEN FILLET WITH TOMATO AND CARROT SALAD

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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

VERDURAS SALTEADAS
VEGETABLE PURÉE

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 ZANAHORIA
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH CARROTS

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA
STEAMED COD WITH LETTUCE, APPLE AND CARROT SALAD

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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
PASTA SALAD

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED COURGETTE

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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 ZANAHORIAS
POTATO STEW WITH CARROTS

ESCALOPINES DE CERDO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO
GRILLED PORK FILLETS WITH SEASONED TOMATO

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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 TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON GUIANTES SALTEADOS
GRILLED HAKE WITH SAUTÉED PEAS

GELATINA DE FRESA
JELLY FRUIT

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 Y PATATA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND POTATOES

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE AND APPLE SALAD

VASO DE LECHE SIN LACTOSA
GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

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

YOGUR SIN LACTOSA
YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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, GUIANTES, 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