



* **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 **MÍERCOLES**
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 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 TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA
 WHITE BEANS SALAD WITH TOMATO, PEPPERS AND CARROTS
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 GRILLED HAKE WITH FRENCH FRIES
PAN 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
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
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 **MÍERCOLES**
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 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
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 PORK FILLET 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)
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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
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

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 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 **MÍERCOLES**
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO 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
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO AND CARROT
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE 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

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 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
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
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

24 **MÍERCOLES**
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 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
FILETE DE POLLO CON PISTO
 CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE
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 A LA RIOJANA
 RIOJANA STYLE POTATO STEW
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURITAS
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH VEGETABLE
PAN BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 AL PIL-PIL CON GUIANTES 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)
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
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN 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 **MÍERCOLES**
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN 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, 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