



* 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 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
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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 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
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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 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
POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
CHICKEN IN SAUCE 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 **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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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 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 **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 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 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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 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 **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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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