



\* 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 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  
**HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES  
**PAN INTEGRAL**  
 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**  
 BREAD  
**YOGUR**  
 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 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 INTEGRAL**  
 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)
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  
**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 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 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**  
 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**  
 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  
**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**  
 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  
**LOMO DE CERDO CON GUI SANTES SALTEADOS**  
 PORK FILLET WITH SAUTÉED PEAS  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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  
**POLLO GUI SADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 CHICKEN STEW 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**  
 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  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 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 (+ 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 INTEGRAL**  
 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**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE POLLO CON GUI SANTES SALTEADOS**  
 CHICKEN FILLET 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 \* GUI SADAS CON ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT  
**HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 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 CAMPERA**  
 POTATO SALAD  
**GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS  
**PAN INTEGRAL**  
 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