



\* 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 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 BREAD  
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
PERA (+ 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 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 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 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 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

PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS  
YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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

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 MIÉRCOLES**

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 (+ 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 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

MERLUZA AL PIL-PIL CON GUI SANTES 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 \* 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 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 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