



* 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	4	JUEVES	ENSALADA DE ALUBIAS CON TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA WHITE BEANS SALAD WITH TOMATO, PEPPERS AND CARROTS MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS BATTERED HAKE WITH FRENCH FRIES PAN BREAD PLÁTANO BANANA	5	VIERNES	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOJA YOGHURT															
8	LUNES	FESTIVO DAY- OFF	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	10	MÍERCOLES	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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	11	JUEVES	ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN SAUTEED RICE WITH CARROTS AND COURGETTE TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOJA YOGHURT	12	VIERNES	ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO POTATO SALAD WITH BOILED EGG LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTEED CARROT AND MUSHROOMS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA									
15	LUNES	MACARRONES A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE MACARONI SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN BREAD PLÁTANO BANANA	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	17	MÍERCOLES	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	18	JUEVES	CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE Y ZANAHORIA HAMBURGER WITH KÉTCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO AND CARROT PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOJA YOGHURT	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									
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	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	24	MÍERCOLES	GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA BATTERED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN BREAD NECTARINA NECTARINE	25	JUEVES	ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA	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									
29	LUNES	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG MERLUZA AL PIL-PIL CON GUIANTES SALTEADOS HAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE	30	MARTES	LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD PAN BREAD PERA PEAR	31	MÍERCOLES	MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA ENSALADA ALEMANA CON YORK Y MAYONESA GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS PAN BREAD GELATINA JELLY FRUIT															
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550	768	82	39	25,2	4,4	180	8,7	466	702	97,6	26,7	22,1	4,8	315	8,3	177
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129	757	102	29,5	24,9	8	380	2,9	277	670	87,9	25	23,5	5,4	227	10,8	1441
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916	607	56,6	29,2	26,4	4,9	198	4,5	1502	605	69	32,3	16,3	3,2	237	10	864
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928	686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047	699	73,7	41	22,6	3,1	206	8,3	428
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928	686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047	620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928	686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047	665	54,6	36,5	32,6	11	213	3,6	207
618	81,5	22,8	21,2	3,9	81,3	3,6	207	664	97,5	25,6	18,1	3,5	259	8,2	1695	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