

Alérgicos Lentejas, Alubias blancas, Judías verdes, Guisantes, Piña, Champiñón y sin cerdo



* 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
VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 COD CROQUETTES AND PATTY 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 PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROTS AND CORN
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS
 BATTERED HAKE 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 Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MUSLITOS DE POLLO CON CALABACÍN SALTEADO
 CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED COURGETTE
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
CORDON BLUE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN BLUE CORD 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
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
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 SALTEADO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN
 SAUTÉED 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 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 HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
HAMBURGUESA CON SALTEADO DE ZANAHORIA
 HAMBURGER WITH SAUTÉED CARROT
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 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 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
PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
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

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 KÉTCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
 HAMBURGER WITH KÉTCHUP AND TOMATO AND CARROT SALAD
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
ENSALADA DE ARROZ
 RICE SALAD
PESCADILLA AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
 STEAMED YOUNGHAKE WITH SEASONED TOMATO
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
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL 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
VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
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
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED COD 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 CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
TORTILLA FRANCESA CON PISTO
 PLAIN OMELETTE 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 GUIADAS CON HORTALIZAS
 POTATO STEW WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH SEASONED TOMATO
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 Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
618	81,5	22,8	21,2	3,9	81,3	3,6	207

30 MARTES
MACARRONES CON TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 POTATO OMELETTE 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
POLLO GUIADO CON ZANAHORIA SALTEADA
 CHICKEN STEW WITH SAUTÉED CARROTS
PAN INTEGRAL
 BREAD
PASTELITO
 CAKE

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, GUISANTES, 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