



* 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

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 FIDEOS
VERMICELLI SOUP

ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
RICE WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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
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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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

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

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
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 MIÉRCOLES

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

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 TOMATE Y ZANAHORIA
HAMBURGER WITH KETCHUP AND TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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
SAUTEED VEGETABLE

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 MIÉRCOLES

ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTEED RICE WITH VEGETABLE

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BATTERED 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 CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES

TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO
HAM 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 A LA RIOJANA
RIOJANA STYLE POTATO STEW

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO
GRILLED PORK FILLETS WITH SEASONED TOMATO

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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
WHOLE-GRAIN 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 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 SAUTEED MUSHROOMS

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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