



* 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 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 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 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 Y
CHAMPIÑONES
HAMBURGER 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 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 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 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 GUIANTES 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

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTEED 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
SAUTEED 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

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

POLLO A LA PLANCHA CON VERDURITAS
GRILLED CHICKEN FILLET 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 Y HUEVO
COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

MERLUZA AL PIL-PIL CON GUIANTES SALTEADOS
HAKE IN SAUCE WITH SAUTEED 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 * 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 (+ 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 CHAMPIÑONES SALTEADOS
CHICKEN STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS

PAN 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, GUIANTES, 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