

**Menú especial: NO Fructosa, lactosa, girasol, cacao y maíz. No producto procesados**

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**1 JUEVES**  
 PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PURÉE

**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL**  
 GRILLED PORK CHOP WITH WHOLE-GRAIN RICE

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
555	59,1	25	23	7,3	69	4,5	157

**2 VIERNES**  
 ESPAGUETI S REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ORÉGANO  
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO

**BACALAO AL VAPOR CON CALABACÍN SALTEADOS**  
 STEAMED COD WITH SAUTÉED COURGETTE

**GELATINA DE FRESA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	81,3	26,8	19,4	4	84,3	3,2	49,2

**5 LUNES**  
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

**FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

**6 MARTES**  
 ENSALADA CAMPERA  
 POTATO SALAD

**PESCADILLA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO**  
 GRILLED YOUNGHAKE WITH SEASONED TOMATO

**YOGUR SIN LACTOSA**  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
508	45,1	24,4	24,3	4,2	93,6	3,1	352

**7 MIÉRCOLES**  
 ENSALADA DE ALUBIAS CON TOMATE, CABALLA Y ZANAHORIA  
 WHITE BEANS SALAD WITH TOMATO, MACKEREL AND CARROT

**TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**GELATINA DE FRESA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	71,1	33	22,4	4,2	187	8,8	624

**8 JUEVES**  
 CREMA DE CALABACÍN  
 COURGETTE CREAM

**LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR**  
 GRILLED PORK FILLETS WITH STEAMED POTATOES

**YOGUR SIN LACTOSA**  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
569	46,1	29,9	28,3	8,4	245	3,4	373

**9 VIERNES**  
 MACARRONES A LA NAPOLITANA  
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
552	69,9	20,9	19,2	4,4	152	3,1	248

**12 LUNES**  
 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

**BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 STEAMED COD WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**GELATINA DE FRESA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
748	94,2	35,7	24,1	3,8	91,3	3	103

**13 MARTES**  
 BRÓCOLI AL VAPOR  
 SAUTÉED BROCCOLI

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

**14 MIÉRCOLES**  
 ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO  
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND BOILED EGG

**MERLUZA A LA PLANCHA CON CALABACÍN SALTEADO**  
 GRILLED HAKE WITH SAUTÉED COURGETTE

**GELATINA DE FRESA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	86,2	31,2	25,9	4,3	104	4,6	302

**15 JUEVES**  
 ENSALADA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS \*CON TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN  
 CHICKPEA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND TUNA

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES**  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH MUSHROOMS

**YOGUR SIN LACTOSA**  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
720	69,7	39,3	29	7,8	341	6,4	359

**16 VIERNES**  
 CREMA DE VERDURAS  
 VEGETABLE CREAM

**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ**  
 GRILLED PORK CHOP WITH RICE

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
552	34,5	21,6	24	7,2	45,2	3,7	19,3

**19 LUNES**  
 PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PURÉE

**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**YOGUR SIN LACTOSA**  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE

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

**20 MARTES**  
 LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON ZANAHORIA  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT

**MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA**  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

**21 MIÉRCOLES**  
 ENSALADA CAMPERA  
 POTATO SALAD

**LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIA**  
 GRILLED PORK FILLET WITH SAUTÉED CARROT

**YOGUR SIN LACTOSA**  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	41,4	30	34,2	9,9	88,8	4,7	1110

**22 JUEVES**  
 ENSALADA VARIADA  
 MIXED SALAD

**TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ARROZ**  
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH RICE

**GELATINA DE FRESA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	48,8	28,4	39,3	18,1	451	2,5	260



\* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS JUNIO**

Albaricoque, Breva, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Higo, Melocotón, Melón, Nectarina, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Paraguaya y Sandía

**VERDURAS JUNIO:** Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Tomate y Zanahoria

- MENÚS 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

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

