



LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1		JUEVES GAZPACHO TOMATO SOUP							2		VIERNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON NATA SPAGHETTI IN WHITE SAUCE						
		ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE									BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS ROAST COD IN TOMATO AND PEPPERS SAUCE						
		PAN INTEGRAL BREAD PLÁTANO BANANA									PAN BREAD NECTARINA NECTARINE						
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	626	81,3	26,8	19,4	4	84,3	3,2	49,2		

5		LUNES VERDURAS REHOGADAS SAUTÉED VEGETABLE CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA COD CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD						
		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)	
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152	

6		MARTES ENSALADA CAMPERA POTATO SALAD PESCADILLA A LA ANDALUZA CON TOMATE ALIÑADO ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKA WITH SEASONED TOMATO						
		PAN BREAD PLÁTANO BANANA						
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 ARROZ RICE SALAD TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD						
		PAN 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)	
674	71,1	33	22,4	4,2	187	8,8	624	

8		JUEVES CREMA DE CALABACÍN COURGETTE CREAM HAMBURGUESA CON PATATAS DADO HAMBURGER WITH DICE POTATOES						
		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)	
569	46,1	29,9	28,3	8,4	245	3,4	373	

9		VIERNES MACARRONES A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE MACARONI MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHICKEN DRUMSTICKS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD						
		PAN BREAD PERA PEAR						
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						
		PAN BREAD NECTARINA NECTARINE						
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 AJILLO SAUTÉED BROCCOLI IN GARLIC SAUCE TORTILLA DE PATATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD						
		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)	
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800	

14		MIÉRCOLES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES MERLUZA AL HORNO CON HORTALIZAS ROAST HAKE WITH VEGETABLE						
		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)	
721	86,2	31,2	25,9	4,3	104	4,6	302	

15		JUEVES ENSALADA DE GARBANZOS ECOLÓGICOS *CON TOMATE, PIMIENTO Y ATÚN CHICKPEA SALAD WITH TOMATO, PEPPERS AND TUNA POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ARROZ CHICKEN IN SAUCE WITH RICE						
		PAN BREAD YOGUR YOGHURT						
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 PUERROS LEEK CREAM HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES						
		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)	
552	34,5	21,6	24	7,2	45,2	3,7	19,3	

19		LUNES VERDURAS SALTEADAS SAUTÉED VEGETABLE ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN 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)	
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919	

20		MARTES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE MACARONI IN TOMATO SAUCE MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD						
		PAN BREAD CIRUELA PLUM						
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 CON ATÚN POTATO SALAD WITH TUNA TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE ZANAHORIA PLAIN OMELETTE WITH SAUTÉED CARROT						
		PAN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE						
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 PIZZA DE QUESO CHEESE PIZZA HELADO ICE-CREAM REFRESCO SIN CAFEÍNA SOFT DRINK WITHOUT CAFFEINE						
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

