

**VUELTA  
 AL  
 COLE**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**11 LUNES**  
**ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS**  
 WHOLE-GRAIN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES  
**BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO Y PATATAS DADO**  
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE AND DICE POTATOES  
**PAN BREAD**  
 NECTARINA NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	89,3	25,8	23,5	5,9	245	5,5	180

**12 MARTES**  
**SOPA DE FIDEOS (SIN APIO)**  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN BREAD**  
 PERA  
 PEAR

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

**13 MIÉRCOLES**  
**BRÓCOLI SALTEADO CON YORK**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	80,6	23,5	23	4,4	271	7,4	257

**14 JUEVES**  
**PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO**  
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO  
**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE 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)
639	78	23,3	25,4	4,7	232	8,1	1554

**15 VIERNES**  
**PAELLA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PAELLA  
**MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN BREAD**  
 YOGUR  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	92,9	24,3	21,4	4,5	333	8,7	816

**18 LUNES**  
**MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO**  
 MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  
**PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**PAN BREAD**  
 PLÁTANO  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	87,4	25,1	21,6	4,5	250	6,5	237

**19 MARTES**  
**GUI SANTAS SALTEADOS CON YORK**  
 SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM  
**LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS**  
 BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	79,1	30,5	21,4	5,1	155	9,2	131

**20 MIÉRCOLES**  
**ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO**  
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO  
**TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN BREAD**  
 YOGUR  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	81,9	29	22,6	5,7	362	7,9	1578

**21 JUEVES**  
**ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO**  
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG  
**POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 CHICKEN IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE  
**PAN BREAD**  
 CIRUELA  
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	100,2	24,3	20,7	3,7	206	8,8	207

**22 VIERNES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN BREAD**  
 PERA  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

**25 LUNES**  
**ESPAQUETIS INTEGRALES A LA NAPOLITANA**  
 NEAPOLITAN STYLE WHOLE-GRAIN SPAGUETTI  
**MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
 BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD  
**PAN BREAD**  
 PLÁTANO  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
629	83	22,9	22,2	3,9	261	10,4	329

**26 MARTES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUI SADAS CON ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN BREAD**  
 PERA  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	96	25,4	20,1	3,7	258	8,2	1695

**27 MIÉRCOLES**  
**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM  
**HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

**28 JUEVES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: CHINA**   
**ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, YORK ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS**  
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS  
**CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES**  
 PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS  
**PAN BREAD**  
 PASTELITO  
 CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	96,3	30	22,9	5,6	118	6,1	104

**29 VIERNES**  
**FESTIVO LOCAL**  
 DAY-OFF

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**  
**FRUTAS SEPTIEMBRE:** Albaricoque, Caqui, Chirimoya, Ciruela, Granada, Higo, Kiwi, Mango, Manzana, Melocotón, Membrillo, Nectarina, Pera, Plátano, Uva.  
**VERDURAS SEPTIEMBRE:** Acelga, Ajo, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Endibias, Espárragos verdes, Judías verdes, Lechuga, Pimiento, Puerro, Pepino, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate y Zanahoria

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

- 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

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