

"ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 

VUELTA AL COLE



11 LUNES
 ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
 BACALAO AL VAPOR CON SALSA DE TOMATE CON PISTO Y PATATAS DADO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE AND DICE POTATOES
 PAN DE MAÍZ CORN 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 DE ARROZ
 RICE 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 DE MAÍZ CORN 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 DE MAÍZ CORN 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 A LA PLANCHA CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
 PAN DE MAÍZ CORN 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 DE MAÍZ CORN 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 DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
 PAN DE MAÍZ CORN 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
 GUISANTES SALTEADOS CON YORK
 SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM
 LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 GRILLED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
 PAN DE MAÍZ CORN 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 GUIADAS 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 DE MAÍZ CORN 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 DE MAÍZ CORN 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
 FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
 HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
 PAN DE MAÍZ CORN 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
 ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGUETTI
 MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
 PAN DE MAÍZ CORN 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 ** GUIADAS 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 DE MAÍZ CORN 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
 FILETE RUSO CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
 PAN DE MAÍZ CORN 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 GUISANTES, YORK ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS
 LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK FILLET WITH MUSHROOMS
 PAN DE MAÍZ CORN BREAD
 GELATINA FRUIT JELLY

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.

