

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

**VUELTA  
 AL  
 COLE**



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**11 LUNES**  
 ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK  
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND BOILED HAM  
 POLLO EN SALSA CON PISTO Y PATATAS DADO  
 CHICKEN IN 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 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 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  
 CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
 PORK CHOP 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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
 ROAST SALMON 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 DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE CON QUESO  
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  
 SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
 GRILLED SALMON 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 A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS  
 GRILLED 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  
 FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
 HAMBURGER 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  
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE  
 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**  
 ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA  
 NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGUETTI  
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA  
 CHICKEN FILLET 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  
 CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 PORK CHOP 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 REHOGADO CON VERDURAS  
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE  
 CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES  
 PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN BREAD  
 GELATINA  
 JELLY FRUIT

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.

