

“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 ACEITUNAS
 CORN 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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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 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)	PROTEÍNA (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 SANTES 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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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 BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
 PAN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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 Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT AND PRAWNS
 CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES
 PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
 PAN BREAD
 GELATINA
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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.

