

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

Alérgicos Lentejas, garbanzos, judías verdes y guisantes

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 

**VUELTA
AL
COLE**



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
 VERMICELLI SOUP
ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 RICE 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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
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
VERDURA SALTEADA
 SAUTÉED VEGETABLE
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 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 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 ZANAHORIA SALTEADA
 CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROTS
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 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
SOPA DE FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
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 SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
CERDO EN SALSA AGRI DULCE 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.

