

“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.

**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 COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN BREAD
PERA
PERA

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 REHOGADO
 SAUTÉED BROCCOLI
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
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW
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
GUISANTES SALTEADOS
 SAUTÉED PEAS
CROQUETAS DE BACALAO CON PATATAS FRITAS
 COD CROQUETTES 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
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA 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 * 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 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 KÉTCHUP 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, ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, CARROT, EGG AND PRAWNS
POLLO EN SALSA AGRIDULCE CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN 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.

