



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



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

2 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
 SAUTÉED WHOLE-GRAIN SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	87,8	24,2	23,5	5,9	248	5,5	194

3 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 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 MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

4 MIÉRCOLES
JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042

5 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

6 VIERNES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
707	96,4	27,7	22,6	4,9	333	9,1	177

9 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON YORK
 SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

10 MARTES
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

11 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO Y VERDURAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO AND VEGETABLE
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED HAKE 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)
700	93,4	30,7	21,8	4,4	238	8	1615

12 JUEVES
FESTIVO DAY-OFF

13 VIERNES
DÍA NO LECTIVO DAY-OFF

16 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON
ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 BREADED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	55,4	31,5	3,8	7,7	154	4,4	297

17 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO AND COURGETTE 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)
662	86,2	23,5	24,1	4,7	213	8,8	871

18 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
MERLUZA AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	89,8	30,5	36,6	6,6	115	4	326

19 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 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 MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

20 VIERNES
MACARRONES INTEGRALES EN SALSA DE TOMATE
 WHOLE-GRAIN MACARONI IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES CON PATATAS PANADERA
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES
PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

23 LUNES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
BACALAO AL PIL-PIL CON ARROZ INTEGRAL
 COD IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD MANZANA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	89,5	24,1	26,5	5,9	299	8	1259

24 MARTES
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO
 NEAPOLITAN STYLE SPAGUETTI WITH OREGANO
LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 BREADED PORK 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)
665	89	25,8	22,2	4,9	211	8,3	645

25 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
 SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822

26 JUEVES
MENESTRA DE VERDURAS
 VEGETABLE STEW
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE ARROZ, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	82,8	27,8	22,3	5,2	435	11,5	1644

27 VIERNES
PATATAS A LA PROVENZAL
 PROVENÇAL STYLE POTATO STEW
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	85,9	25	27,4	4,7	379	10,7	2294

30 LUNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
PESCADILLA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	75,1	23,4	18,1	6,2	279	2,1	212

31 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL ESTILO SUECO CON PATATAS FRITAS
 MEATBALLS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	55,1	32,2	38,6	16,8	208	5,6	1152

* 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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: Aguacate, Higo, Limón, Melocotón, Membrillo, Naranja, Nectarina, Ciruela, Caqui, Frambuesa, Granada, Chirimoya, Kiwi, Mandarina, Mango, Manzana, Pera, Plátano y Uva

HORTALIZAS OCTUBRE: Alcachofa, Cordero, Acelgas, Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinacas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate y Zanahoria

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

