

*** FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS SIEMPRE SIN PIEL. NO VERDURAS DE HOJA**

**Para fuerte
 y sano
 estar,
 muchas
 verduras
 debes
 tomar**



*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS NOVIEMBRE: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS NOVIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

6 LUNES

ARROZ SALTEADO CON POLLO
 SAUTÉED RICE WITH CHICKEN
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND TOMATO AND CARROT 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 779 | 91,2 | 30,1 | 31 | 5,8 | 87,3 | 4,2 | 364 |

7 MARTES

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y ZANAHORIA
 PUMPKIN, POTATO AND CARROT CREAM
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 674 | 93 | 21,3 | 22,2 | 4,3 | 337 | 13,2 | 1906 |

8 MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
 WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA
 POTATO OMELETTE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 714 | 72,2 | 35,4 | 25,9 | 5,9 | 219 | 9,4 | 890 |

9 JUEVES

CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
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 |

10 VIERNES

SOPA DE ESTRELLITAS
 STARS SOUP
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 ORLY STYLE HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 704 | 87,8 | 26,3 | 26,9 | 5,6 | 313 | 6,8 | 1133 |

13 LUNES

ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
BACALAO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN SALTEADO
 ROAST COD IN TOMATO SAUCE WITH SAUTÉED COURGETTE
PAN BREAD
PLÁTANO BANANA
 APPLE

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 689 | 87,8 | 24,2 | 23 | 6 | 249 | 5,5 | 194 |

14 MARTES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH 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 |

15 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PURÉ DE PATATAS
 PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 701 | 96,9 | 28,6 | 21,4 | 6,6 | 479 | 9,1 | 934 |

16 JUEVES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA
 BREADED CHICKEN FILLET WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN BREAD
MANZANA
 APPLE

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 703 | 105 | 21,5 | 20,6 | 3,7 | 73,5 | 3,4 | 179 |

17 VIERNES

ALUBIAS PINTAS* GUIADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PATATA
 KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND POTATO
TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 MACKEREL OMELETTE WITH TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 TANGERINE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 578 | 53,4 | 34,8 | 19,2 | 3,7 | 231 | 10 | 736 |

20 LUNES

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO
 MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN
HUEVOS REVUELTOS CON YORCA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND TOMATO, CARROT AND CUCUMBER 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 558 | 40,1 | 25,1 | 32,2 | 7 | 110 | 5,3 | 537 |

21 MARTES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS*
 WHITE BEAN STEW
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA
 SALMON IN LEMON SAUCE WITH ROAST POTATOES
PAN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 703 | 91 | 26,7 | 25 | 4,5 | 257 | 10,7 | 939 |

22 MIÉRCOLES

PURÉ DE ZANAHORIA
 CARROTS PURÉE
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 622 | 81,5 | 24,9 | 21,3 | 5,1 | 385 | 10 | 2020 |

23 JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO
 LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND CHORIZO
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE TOMATE
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH TOMATO SALAD
PAN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 664 | 89 | 26,7 | 21,6 | 3,3 | 228 | 7,8 | 1218 |

24 VIERNES

CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 698 | 35,9 | 35,2 | 43,4 | 12,2 | 176 | 6,1 | 108 |

27 LUNES

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO
 ROAST COD WITH SAUTÉED COURGETTE
PAN BREAD
MANZANA
 APPLE

| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 683 | 85,3 | 25,6 | 22,8 | 4,5 | 200 | 5,1 | 742 |

28 MARTES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
YOGUR
 YOGHURT



| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 689 | 88,1 | 28,1 | 24,2 | 6,2 | 359 | 9,3 | 1128 |

29 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 668 | 76,7 | 30,4 | 22,1 | 5,9 | 369 | 6,1 | 928 |

30 JUEVES

MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
PATATAS A LA PROVENZAL GRATINADAS CON QUESO
 PROVENCAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO
 PLIAN OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
GELATINA
 JELLY FRUIT


| ENERGIA (KCAL) | H.CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 650 | 52,4 | 26,5 | 36,1 | 14,1 | 297 | 3,8 | 374 |

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

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

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