

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

* **Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN**

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



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
PAELLA VALENCIANA
 VALENCIAN PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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, ZANAHORIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK CREAM
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ CORN 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 VERDURAS Y CHORIZO
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ CORN 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
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTEÉD GREEN BEANS WITH CARROT
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
 HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 FIDEOS DE MAÍZ CON HORTALIZAS
 RICE VERMICELLI SOUP WITH VEGETABLE
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y CHAMPIÑONES
 SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND MUSHROOMS
BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS A LA PARRILLA
 STEAMED COD WITH GRILLED PEPPERS
PAN DE MAÍZ CORN 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	6	249	5,5	194

14 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 DE MAÍZ CORN 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
BRÓCOLI AL AJILLO
 BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PURÉ DE PATATAS
 PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH MASHED POTATOES
PAN DE MAÍZ
 CORN 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
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ CORN 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 PIMIENTO
 KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER
TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN DE MAÍZ CORN 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 DE ARROZ Y POLLO
 MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN
HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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* CON VERDURAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA
 GRILLED SALMON WITH ROAST POTATOES
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE WITH MUSHROOMS
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ CORN 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
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 TRES DELICIAS CON HUEVO, GAMBAS, GUI SANTES Y YORK
 SAUTÉED FRIED WHOLE-GRAIN RICE WITH OMELETTE, PRAWNS, PEAS AND BOILED HAM
BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS SALTEADAS
 STEAMED COD WITH SAUTÉED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 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 DE MAÍZ CORN 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 VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN 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 RATATOUILLE
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
 CORN 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.