

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 A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, 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, ZANAHORIA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK CREAM
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

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
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, 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
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET 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 CON VERDURAS
STARS SOUP WITH VEGETABLE
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN 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
ESPAGUETIS INTEGRALES REHOGADOS CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED WHOLE-GRAIN SPAGUETTI WITH MUSHROOMS
BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS A LA PARRILLA
STEAMED COD WITH GRILLED PEPPERS
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	6	249	5,5	194

14 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
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 A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS
GRILLED PORK FILLET WITH BOILED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN 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 TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN 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 PIMIENTO
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN INTEGRALWHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

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
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, 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* CON VERDURAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
SALMÓN AL VAPOR CON PATATAS
STEAMED SALMON WITH 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
PÚRE DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES
GRILLED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE WITH MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN 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 Y ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

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
SAUTÉED GREEN BEANS
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED POTATOES
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 TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS SALTEADAS
STEAMED COD WITH SAUTÉED VEGETABLE
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 REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN 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
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN 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
PROVENÇAL ROAST POTATOES
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON RATATOUILLE
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE

PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA


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. 