

**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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST 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  
**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 VERDURAS Y CHORIZO**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 PORK CHOP 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  
**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 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 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**  
**ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPIÑONES**  
 CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON AND MUSHROOMS  
**BACALAO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTOS A LA PARRILLA**  
 ROAST COD IN TOMATO SAUCE 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 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 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 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**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 BREADED 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  
**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE, 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 DE ARROZ Y POLLO**  
 MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO**  
 PORK CHOP 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 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 VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE  
**MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES**  
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE WITH MUSHROOMS  
**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 LECHUGA Y TOMATE**  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND 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**  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM  
**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**  
 WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS**  
 ROAST 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 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 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 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  
**POLLO A LA RATATOUILLE**  
 CHICKEN IN SAUCE WITH RATATOUILLE  
**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.

