

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



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																																
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH VEGETABLE TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO GRILLED PLAIN OMELETTE WITH SEASONED TOMATO PAN INTEGRAL BREAD MANDARINA TANGERINE		PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PUREE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL GRILLED PORK FILLETS WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN INTEGRAL BREAD PLÁTANO BANANA		ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND BASIL MERLUZA AL VAPOR CON PISTO STEAMED HAKE WITH RATATOUILLE 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)								
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128	672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483	649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349	656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165								
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL BREAD MANDARINA TANGERINE		PAELLA VALENCIANA VEGETABLE PAELLA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		SOPA DE FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN PAN INTEGRAL BREAD YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT		CREMA DE CALABACÍN COURGETTE CREAM FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ GRILLED HAMBURGER WITH RICE PAN INTEGRAL BREAD MANZANA APPLE																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)								
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803	675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322	705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226	686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127	633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385
GUIANTES SALTEADOS SAUTÉED PEAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, CORN AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE		PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN INTEGRAL BREAD PLÁTANO BANANA		MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN PAN INTEGRAL BREAD PERA PEAR		PATATAS A LA PROVENZAL PROVENÇAL STYLE POTATOES STEW FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602	670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553	704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410	737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342
CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GRILLED SALMON WITH LEMON AND LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE TORTILLA FRANCESA DE CALABACÍN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA GRILLED COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR NATURAL PLAIN YOGHURT		ARROZ BLANCO CON TOMATE WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE		JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO GRILLED CHICKEN WITH SEASONED TOMATO PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		SOPA DE FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN PAN INTEGRAL BREAD MANZANA APPLE																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)								
613	38,4	30,6	36,1	6,2	126	3,4	506	782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729	726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262	614	47,7	22,1	34,4	9,2	211	5,2	750	672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133
BRÓCOLI AL VAPOR STEAMED BROCCOLI FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA ENSALADA CAMPERA POTATO SALAD GULASH: ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS GERMAN STYLE PORK LOIN STEW WITH SAUTÉED MUSHROOMS PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE		FRUTAS ABRIL: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.		VERDURAS ABRIL: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, TOMATE Y ZANAHORIA		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																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																								
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417	641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712																								

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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

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

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

