



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

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)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

3 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO
HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
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)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

4 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

5 VIERNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICÓN
 CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO
 ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

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)
675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322

10 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
 VEGETABLE PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

11 JUEVES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ
 MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385

15 LUNES
GUIANOS SALTEADOS
 SAUTEED PEAS

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE, CORN AND BEETROOT SALAD

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)
665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602

17 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553

18 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON QUESO
 NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH CHEESE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN

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)
704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410

19 VIERNES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

22 LUNES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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

23 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729

24 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE
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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

25 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT
SALCHICHAS VIEÑESAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 VIENNA TURKEY SAUSAGES WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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)
614	47,7	22,1	34,4	9,2	211	5,2	750

26 VIERNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *
 APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

29 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICÓN
 SAUTEED BROCCOLI WITH BACON
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417

30 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
GELATINA
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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:

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, RABANO, 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

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

