

“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 GLUTEN, 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**  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO**  
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

**HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER 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  
**TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 MACKEREL OMELETTE 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 BREAD**  
**PLÁTANO**  
 BANANA

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 REHOGADOS CON BEICON**  
 SAUTEED SPAGHETTI 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  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN 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 MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND 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 COCIDO CON FIDEOS**  
 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 DE SOJA**  
 SOY 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 BREAD**  
**MANZANA**  
 APPLE

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**  
**GUIANTES 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  
**HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA**  
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, CORN 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)
665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602

**17 MIÉRCOLES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE

**LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL**  
 BREADED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN BREAD**  
**PLÁTANO**  
 BANANA

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 A LA NAPOLITANA**  
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI  
**PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN

**PAN 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 ASADO EN SALSA PEPI TORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR DE SOJA**  
 SOY 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 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  
**TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR DE SOJA**  
 SOY 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**  
 MILANESE STYLE RICE

**MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

**PAN 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 VIENESAS 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 COCIDO CON FIDEOS**  
 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**  
**MANZANA**  
 APPLE

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 BEICON**  
 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**  
**KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA**  
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE  
**GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPINONES SALTEADOS**  
 GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS

**PAN 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

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

**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**

