

“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE PESCADO, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO, 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

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
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN 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 (+ 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 A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

FILETE RUSO CON PISTO
 HAMBURGER 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 CHICKEN BLUE CORD 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 PORK CHOP 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 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
 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 (+ 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
GUIASADOS SALTEADOS
 SAUTEED PEAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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 (+ 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 A LA NAPOLITANA CON QUESO
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE
FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 HAMBURGER 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
 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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 PORK CHOP 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
 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
POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN 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 (+ 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 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 MAGRO DE CERDO CON CHAMPIONES SALTEADOS
 GERMAN STYLE PORK LOIN STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS

PAN BREAD
PASTELITO CAKE

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. 