

* *Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*



HIDRÁTATE: BEBER AGUA ES FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUI SANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, 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.

6 LUNES

FESTIVO LOCAL
DAY- OFF

7 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

8 MIÉRCOLES

ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADO CON BEICON
 SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON
 MERLUZA AL VAPOR CON PISTO
 STEAMED HAKE WITH RATATOUILLE
 PAN DE MAÍZ
 CORN 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

9 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 DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	86,3	25,8	22,5	5,1	285	9,6	1286

10 VIERNES

CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
 ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA Y ARROZ INTEGRAL
 PORK LOIN STEW IN CARROTS SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANDARINA
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	74,1	31,4	29,9	9,2	367	5,2	967

13 LUNES

MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
 NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH BASIL
 SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

14 MARTES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
 FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES
 PAN DE MAÍZ
 CORN 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

15 MIÉRCOLES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS
 CORN VERMICELLI SOUP WITH VEGETABLE
 POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN 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)
602	59,5	23,5	28,8	7	182	4,7	287

16 JUEVES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
771	97,3	30,7	28,5	6,9	313	7,6	1085

17 VIERNES

PAELLA VALENCIANA
 VEGETABLE PAELLA
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	79,7	27,4	18,3	3,2	122	4,1	343

20 LUNES

ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
 TORTILLA FRANCESA DE YORK CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 HAM OMELETTE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
 PAN DE MAÍZ
 CORN 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)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

21 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS* * GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
 MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	70,8	42,9	19,5	3	148	9,4	409

22 MIÉRCOLES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
 MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHOLE-GRAIN RICE
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
607	56,6	29,2	26,4	4,9	198	4,5	1502

23 JUEVES

PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATO STEW
 LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED PORK FILLETS WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	75,7	36,6	27,7	6,6	258	5,3	767

24 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
 FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	68,9	29,4	24,3	9,8	362	4,9	684

27 LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
 SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	54,7	27,5	33,4	6,6	193	6,1	219

28 MARTES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
 SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATAS
 VIENNA SAUSAGES WITH MASHED POTATOES
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	99	23,5	20,5	6,4	71,5	3,1	146

29 MIÉRCOLES

ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ATÚN
 WHITE BEANS SALAD WITH VEGETABLE AND TUNA
 TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
 PAN DE MAÍZ
 CORN 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)
705	76	35,9	22,1	4,4	199	9,2	517

30 JUEVES

CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
 FILETE RUSO CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

31 VIERNES

MENÚ INTERNACIONAL: MARRUECOS

GARBANZOS SALTEADOS AL ESTILO MARROQUÍ
 MOROCCO STYLE SAUTÉED CHICKPEA STEW
 TAJINE DE POLLO Y VERDURAS CON ARROZ
 CHICKEN AND VEGETABLE STEW WITH RICE
 PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 GELATINA
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
850	104	41,7	25,7	7,9	222	9	419

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

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