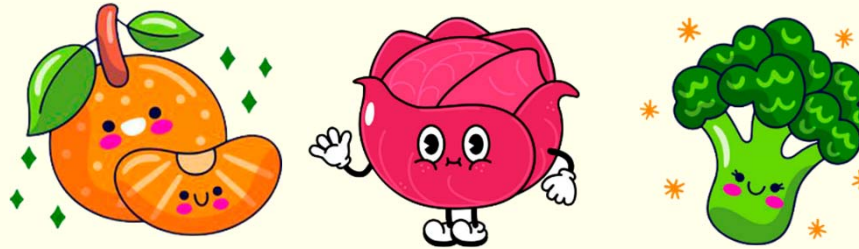


\* FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS SIEMPRE SIN PIEL. NO VERDURAS DE HOJA



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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

**FRUTAS NOVIEMBRE:** AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

**VERDURAS NOVIEMBRE:** ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

**4 LUNES**

**PURÉ DE PATATAS**  
 POTATOES PUREE

**CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA**  
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH TOMATO AND BEETROOT 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)
744	72,4	23,7	24,7	5,3	251	6,9	136

**5 MARTES**

**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON HORTALIZAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 MACKEREL OMELETTE WITH TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

**PAN BREAD**  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
655	72,7	27,6	28,7	5,9	222	7,3	1215

**6 MIÉRCOLES**

**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM

**POLLO GUISADO CON RODAJAS DE TOMATE PELADO**  
 CHICKEN STEW WITH SLICES OF TOMATO

**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)
601	34,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

**7 JUEVES**

**MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO**  
 MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE

**MERLUZA AL VAPOR CON PATATAS**  
 STEAMED HAKE WITH POTATOES

**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)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

**8 VIERNES**

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

**PAN BREAD**  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

**11 LUNES**

**ARROZ CON POLLO**  
 WHITE RICE WITH CHICKEN

**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND TOMATO AND CARROT SALAD

**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)
779	91,2	30,1	31	5,8	87,3	4,2	364

**12 MARTES**

**SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO**  
 MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN

**LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE**  
 BREADED PORK FILLETS WITH CARROT 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)
605	59,2	34,8	25,3	5,8	166	4,4	659

**13 MIÉRCOLES**

**PURÉ DE ZANAHORIAS**  
 CARROTS PUREE

**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
 POTATO OMELETTE WITH TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**PAN BREAD**  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
634	74,5	25,3	25,7	5,3	155	6	269

**14 JUEVES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

**PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ARROZ**  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH RICE

**PAN BREAD**  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	89	26,7	21,6	3,3	228	7,8	1218

**15 VIERNES**

**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

**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)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

**18 LUNES**

**PURÉ DE CALABAZA**  
 PUMPKIN PUREE

**POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH FRECH 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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

**19 MARTES**

**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON HORTALIZAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**  
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND TOMATO AND CARROT SALAD

**PAN BREAD**  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	74,1	29,3	24,4	4,6	236	7,9	914

**20 MIÉRCOLES**

**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM

**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN 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)
744	112,9	25	21	4,2	293	12,6	1963

**21 JUEVES**

**ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

**MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**  
 ORLY STYLE HAKE WITH CUCUMBER 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**22 VIERNES**

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH 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)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**25 LUNES**

**PURÉ DE ZANAHORIAS**  
 CARROTS PUREE

**SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**  
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**PAN BREAD**  
**MANZANA**  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
609	61,2	18,8	32,9	5,8	194	5	863

**26 MARTES**

**ARROZ BLANCO CON SALS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

**MAGRO DE CERDO GUISADO CON CALABACÍN SALTEADO**  
 PORK LOIN STEW WITH SAUTÉED COURGETTE

**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)
772	95,6	27,8	29,3	8,6	70,1	4,4	294

**27 MIÉRCOLES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON CHORIZO**  
 LENTIL STEW WITH CHORIZO

**CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y REMOLACHA**  
 CHICKEN BLUE CORD WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN 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)
654	83,9	29,5	22,3	3,9	174	8,1	610

**28 JUEVES**

**SOPA DE ESTRELLITAS**  
 STARS SOUP

**PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**  
 STEAMED YOUNGHAKE WITH CARROT 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)
557	72,4	21,9	20,4	3,7	427	18	1400

**29 VIERNES**

**MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA**

**TARTIFLETTE: PATATAS AL HORNO CON BEICON Y QUESO GRATINADO**  
 ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE

**OMELETTE À LA RATATOUILLE: TORTILLA CON RODAJAS DE TOMATE**  
 PLAIN OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

**PAN BREAD**  
**GELATINA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374

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

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

