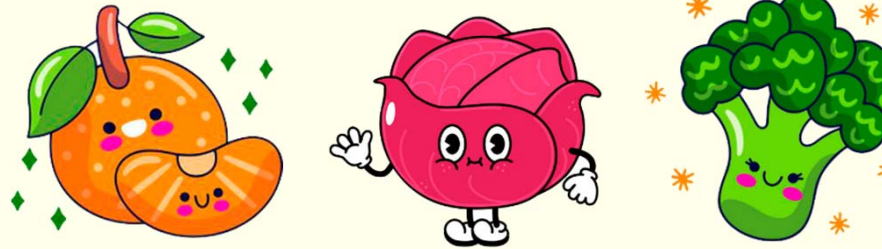


"ESTOS MENÚS A EXCEPCIÓN DE GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO,  
 SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

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



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

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS  
 SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES  
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
744	72,4	23,7	24,7	5,3	251	6,9	136

**5 MARTES**

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
 TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA  
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD  
 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)
655	72,7	27,6	28,7	5,9	222	7,3	1215

**6 MIÉRCOLES**

CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO  
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM  
 POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES  
 CHICKEN STEW WITH MUSHROOMS  
 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)
601	34,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

**7 JUEVES**

MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO  
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  
 MERLUZA AL VAPOR CON GUIANTES Y PATATAS  
 STEAMED HAKE WITH POTATOES  
 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)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

**8 VIERNES**

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ  
 CORN VERMICELLI SOUP  
 GARBANOS 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  
 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**

PAELLA DE VERDURAS  
 VEGETABLE PAELLA  
 SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA  
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
779	91,2	30,1	31	5,8	87,3	4,2	364

**12 MARTES**

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ Y POLLO  
 CORN VERMICELLI SOUP AND CHICKEN  
 LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
 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)
605	59,2	34,8	25,3	5,8	166	4,4	659

**13 MIÉRCOLES**

BRÓCOLI SALTEADO CON YORK  
 SAUTEED BROCCOLI WITH BOILED HAM  
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
634	74,5	25,3	25,7	5,3	155	6	269

**14 JUEVES**

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* \* GUIADAS CON CHORIZO  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO  
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE 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)
664	89	26,7	21,6	3,3	228	7,8	1218

**15 VIERNES**

PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PUREE  
 FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS  
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES  
 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)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

**18 LUNES**

MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON  
 SAUTEED VEGETABLE STEW WITH BACON  
 POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH FRECH 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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

**19 MARTES**

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS\* CON CALABAZA, PIMIENTO Y PATATAS  
 WHITE BEAN STEW WITH PUMPKIN, PEPPER AND POTATOES  
 HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
 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)
631	74,1	29,3	24,4	4,6	236	7,9	914

**20 MIÉRCOLES**

CREMA DE CALABACÍN  
 COURGETTE CREAM  
 FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL  
 HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE  
 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)
744	112,9	25	21	4,2	293	12,6	1963

**21 JUEVES**

ESPAGUETIS DE MAÍZ CON TOMATE Y BEICON  
 CORN SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND BACON  
 MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**22 VIERNES**

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ  
 CORN VERMICELLI SOUP  
 GARBANOS 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  
 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**

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
 SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT  
 SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
609	61,2	18,8	32,9	5,8	194	5	863

**26 MARTES**

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
 MAGRO DE CERDO EN SALSAS A LA JARDINERA CON VERDURAS  
 PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE  
 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)
772	95,6	27,8	29,3	8,6	70,1	4,4	294

**27 MIÉRCOLES**

LENTEJAS ECOLÓGICAS \* \* GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO  
 LENTIL STEW WITH CHORIZO AND VEGETABLE  
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
654	83,9	29,5	22,3	3,9	174	8,1	610

**28 JUEVES**

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ  
 CORN VERMICELLI SOUP  
 PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
 STEAMED YOUNGHAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
 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)
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 PISTO  
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE  
 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)
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.

