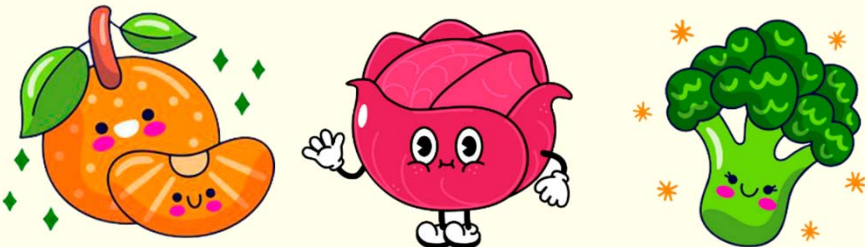


Alérgicos Frutos secos, sésamo y cacahuets



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
 CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, 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 * GUIADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
 TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, 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, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
 POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
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 EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PATATAS
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST 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 REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, 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

PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
 SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, 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 LECHUGA Y TOMATE
 BREADED PORK FILLETS 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)
605	59,2	34,8	25,3	5,8	166	4,4	659

13 MIÉRCOLES

BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, 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 * GUIADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
 PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD
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

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
 HAMBURGUESA CON KÉTCHUP 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

MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON
 SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH BACON
 CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL
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

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 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

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
 MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ORLY STYLE HAKE 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

22 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
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
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
 SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE 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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
 MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS
 PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE
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 * GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO
 LENTIL STEW WITH CHORIZO AND VEGETABLE
 CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, 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 PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 ROAST YOUNGHAKE WITH TOMATO, 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 PISTO
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE
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.