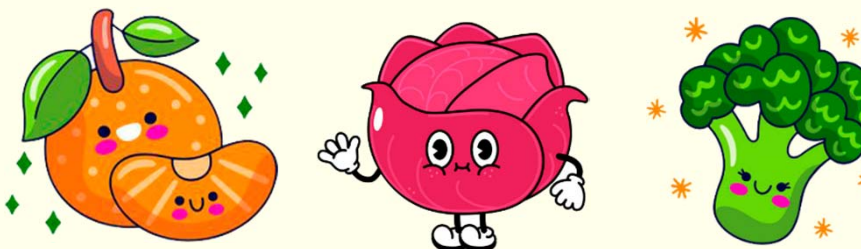


\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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



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

**4 LUNES**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS  
 SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 PORK CHOP 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 GUISADO CON CHAMPIÑONES**  
 CHICKEN STEW 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 DE MAÍZ CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO  
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE 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 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 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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST SALMON WITH 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 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 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  
**FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
 CHIKEN FILLET 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  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ**  
 PORK CHOP 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 KETCHUP 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  
**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**

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS\* CON CALABAZA, PIMIENTO Y PATATAS  
 WHITE BEAN STEW WITH PUMPKIN, PEPPER AND POTATOES  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 PORK CHOP WITH 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 DE MAÍZ CON TOMATE Y BEICON  
 CORN SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND BACON  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 GRILLED SALMON 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 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 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  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**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  
**FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 CHICKEN FILLET 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 FIDEOS DE MAÍZ  
 CORN VERMICELLI SOUP  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 PORK CHOP 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**

PATATAS AL HORNO CON BEICON Y QUESO GRATINADO  
 ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE  
**HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE**  
 HAMBURGER 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.

