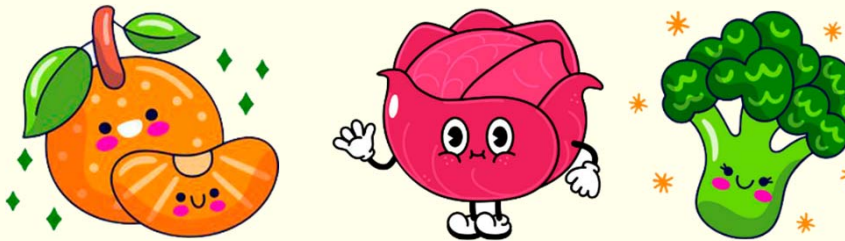


Alérgicos Lentejas, alubias blancas, judías verdes, guisantes, piña, champiñón y cerdo



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 ZANAHERIA

4 LUNES

VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS
 SAUTÉED VEGETABLE WITH POTATOES
 CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 COD 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

ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
 TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA 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, ZANAHERIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
 POLLO GUISADO CON RODAJAS DE TOMATE
 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 REPOLLO, ZANAHERIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
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 BLANCO CON Salsa DE TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
 SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 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
 MINCE SOUP WITH VERMICELLI
 POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 BREADED CHICKEN 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 REHOGADO AL AJILLO
 SAUTÉED BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
 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

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
 POTATO STEW WITH VEGETABLE
 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 KÉCHUP 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

VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
 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

ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 PLAIN OMELETTE 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 A LA CARBONARA CON BECHAMEL
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE
 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, ZANAHERIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
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

VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
 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
 HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE
 HAMBURGER WITH SLICES OF TOMATE
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

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
 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, ZANAHERIA 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
 PATATAS A LA PROVENZAL
 PROVENCAL POTATOES
 OMELETTE À LA RATATOUILLE: TORTILLA CON PISTO
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE
PAN BREAD
PASTELITO
CAKE

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.

