



**3 MARTES**  
 Arroz blanco con tomate  
 White rice in tomato sauce

Pescadilla al vapor con guisantes y espárragos  
 Steamed young hake with peas and asparagus

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	86,5	33,5	13,4	2,4	92	3,3	142

**4 MIÉRCOLES**  
 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
 Sautéed green beans with carrots

Escalopines de cerdo a la plancha con patata al vapor  
 Grilled pork fillet with steamed potato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
566	60,4	32,1	21,3	3,1	144	4,2	1113

**5 JUEVES**  
 Sopa de cocido con fideos  
 Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera y pollo  
 Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

**6 VIERNES**  
 Patatas guisadas con zanahoria  
 Potato stew with carrot

Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Grilled chicken fillet with lettuce, tomato and corn salad

Pan integral  
 Whole-grain bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
532	66,7	31,2	15	3	124	6,5	642

**9 LUNES**  
 Brócoli rehogado con patata  
 Sautéed broccoli with potatoes

Filete de pollo a la plancha con patata al vapor  
 Grilled chicken fillet with steamed potato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	58,2	24,9	33,1	11,3	266	5	165

**10 MARTES**  
 Sopa Minestrone  
 Minestrone soup

Filete de ternera a la plancha con verduras  
 Grilled veal fillet with vegetable

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83,2	25,9	25,6	6,8	101	4,7	854

**11 MIÉRCOLES**  
 Lentejas guisadas con zanahoria  
 Lentil stew with carrots

Huevo cocido con rodajas de tomate  
 Boiled egg with slices of tomato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
790	102,9	36,4	24,9	6	246	9	705

**12 JUEVES**  
 Espaguetis rehogados con aceite de oliva y orégano  
 Sautéed spaghetti with olive oil and oregano

Bacalao al vapor con pimientos  
 Steamed cod with peppers

Pan integral  
 Whole-grain bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
710	89,5	40,6	20,2	5,7	247	3,6	299

**13 VIERNES**  
 Puré de verduras  
 Vegetable purée

Lomo de cerdo a la plancha con patata al vapor  
 Grilled pork fillet with steamed potato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
511	56,5	30,7	17,4	3,2	122	4,4	1034

**16 LUNES**  
 Arroz salteado con hortalizas  
 Sautéed rice with vegetable

Caballa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Grilled mackerel with lettuce, tomato and carrot salad

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
757	75,9	41,9	31,1	6,5	111	6,3	365

**17 MARTES**  
 Sopa de cocido con fideos  
 Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera y pollo  
 Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

**18 MIÉRCOLES**  
 Brócoli rehogado  
 Sautéed broccoli

Filete de ternera a la plancha con patata al vapor  
 Grilled veal fillet with steamed potato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	72,2	23,1	32,3	7,4	187	5,2	120

**19 JUEVES**  
 Sopa de estrellas  
 Soup with stars

Filete de pollo a la plancha con tomate aliñado  
 Grilled chicken fillet with seasoned tomato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
543	54,9	34,5	20	3,9	69	3,8	221

**20 VIERNES**  
 Patatas al horno a la provenzal  
 Porvençal style roast potatoes

Merluza al vapor con ensalada de lechuga y tomate  
 Steamed hake with lettuce and tomato salad

Pan integral  
 Whole-grain bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
563	57,5	32,1	22,1	4,3	150	5,2	84

**23 LUNES**  
 Crema de calabaza  
 Pumpkin cream

Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Grilled pork chop with lettuce, tomato and corn salad

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
734	89	24,4	30,6	5,7	222	4,7	964

**24 MARTES**  
 Macarrones con tomate  
 Macaroni in tomato sauce

Bacalao al vapor con verduras  
 Steamed cod with vegetable

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	87,6	39,1	16,3	3,3	178	3,3	347

**25 MIÉRCOLES**  
 Sopa de cocido con fideos  
 Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera y pollo  
 Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal and chicken

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
813	97,2	38,4	29,2	10,1	247	7,3	411

**26 JUEVES**  
 Judías verdes rehogadas  
 Sautéed green beans

Filete de ternera a la plancha con arroz  
 Grilled veal fillet with rice

Pan integral  
 Whole-grain bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
606	74,7	21,5	24	6,4	130	5,2	364

**27 VIERNES**  
 Lentejas guisadas con verduras  
 Lentil stew with vegetable

Huevo cocido con ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Boiled egg with lettuce, tomato and cucumber salad

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
741	90,1	37,1	25	6	257	8,9	693

**30 LUNES**  
 MENÚ INTERNACIONAL: ITALIA  
 Coditos con tomate  
 Elbow pasta with tomato sauce

Merluza al vapor con aceitunas negras y tomate aliñado  
 Steamed hake with black olives and seasoned tomato

Pan  
 Bread  
 Fruta del tiempo  
 Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	84,7	32,3	22,8	3	109	3,6	104



\* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, piña, mandarina y plátano

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA