



3 MARTES
Aroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
 White rice in tomato sauce and boiled egg

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

Pan de maíz
 Corn bread
Melocotón en almíbar
 Peach in syrup

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 en salsa con patatas fritas
 Pork fillets in sauce with French fries

Pan de maíz
 Corn 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 de arroz
 Rice vermicelli soup

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

Pan de maíz
 Corn bread
Yogur
 Yogurt

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 calamares
 Potato stew with calamari

Muslitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Chicken drumsticks with lettuce, tomato and corn salad

Pan de maíz
 Corn 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 salteado con patata
 Sautéed broccoli with potatoes

Salchichas de pavo con ketchup y puré de patatas
 Turkey sausages with ketchup and mashed potato

Pan de maíz
 Corn 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 con pasta de maíz
 Minestrone soup with corn pasta

Albóndigas con verduras
 Meatballs with vegetable

Pan de maíz
 Corn 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

Tortilla de patatas con rodajas de tomate
 Potato omelette with slices of tomato

Pan de maíz
 Corn bread
Flan
 Caramel custard

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 de maíz rehogados con beicon y orégano
 Sautéed corn spaghetti with bacon and oregano

Bacalao al vapor en salsa de tomate con pimientos
 Steamed cod in tomato sauce with peppers

Pan de maíz
 Corn 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 en salsa con patatas dadas
 Pork fillet in sauce with dice potatoes

Pan de maíz
 Corn 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
Paella de marisco
 Seafood Paella

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

Pan de maíz
 Corn 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 de arroz
 Rice vermicelli soup

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

Pan de maíz
 Corn bread
Yogur
 Yogurt

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 salteado con york
 Sautéed broccoli with boiled ham

Hamburguesa con ketchup y patatas fritas
 Hamburger with ketchup and French fries

Pan de maíz
 Corn bread
Yogur
 Yogurt

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 con fideos de arroz
 Rice vermicelli soup

Pollo al ajillo con salteado de verduras
 Chicken in garlic sauce with sautéed vegetable

Pan de maíz
 Corn 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 con beicon
 Roast potatoes with bacon

Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate
 Hake in sauce with lettuce and tomato salad

Pan de maíz
 Corn 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 con ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Pork chop with lettuce, tomato and corn salad

Pan de maíz
 Corn 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 de maíz en salsa de tomate gratinados con queso
 Corn macaroni in tomato sauce with grilled cheese

Bacalao al vapor con verduras
 Steamed cod with vegetable

Pan de maíz
 Corn 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 de arroz
 Rice vermicelli soup

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

Pan de maíz
 Corn bread
Flan
 Caramel custard

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 al ajillo
 Green beans in garlic sauce

Albóndigas con arroz
 Meatballs with rice

Pan de maíz
 Corn 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

Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and cucumber salad

Pan de maíz
 Corn bread
Yogur
 Yogurt

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
Pasta de maíz a la napolitana
 Neapolitan style corn pasta

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

Pan de maíz
 Corn bread
Gelatina
 Fruit jelly

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