



3 MARTES
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice in tomato sauce and boiled egg
Pescadilla al vapor con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Steamed young hake with lettuce, tomato and asparagus salad
Pan
Bread
Melocotón en syrup
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
Puré de verduras
Vegetable purée
Escalopines de cerdo en salsa con patatas fritas
Pork fillets in sauce with French fries
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 con fideos
Vermicelli soup
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and
Pan
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 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 salteado con patata
Sautéed broccoli with potatoes
Pollo en salsa con puré de patatas
Chicken in sauce with mashed 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 ruso con champiñones salteados
Hamburger ith sautéed mushrooms
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
Verdura salteada
Sautéed vegetable
Tortilla de patatas con rodajas de tomate
Potato omelette with slices of tomato
Pan
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 rehogados con beicon y orégano
Sautéed spaghetti with bacon and oregano
Bacalao al vapor en salsa de tomate con pimientos
Steamed cod in tomato sauce 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 en salsa con patatas dado
Pork fillet in sauce with dice potatoes
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
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
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 con fideos
Vermicelli soup
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Rice with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat
Pan
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
Sautéed broccoli
Filete ruso con ketchup y patatas fritas
Hamburger with ketchup and French fries
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
Pollo al ajo con champiñones salteados
Chicken in garlic sauce with sautéed mushrooms
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 con beicon
Roast potatoes with bacon
Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Hake in sauce 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
Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded calamari and ham croquettes 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 en salsa de tomate gratinados con queso
Macaroni in tomato sauce with grilled cheese
Bacalao al vapor con champiñones
Steamed cod with mushrooms
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 con fideos
Vermicelli soup
Arroz con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo y tocino
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken and fat
Pan
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
Verdura salteada
Sautéed vegetable
Albóndigas en salsa con arroz
Meatballs in sauce 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
Puré de verduras
Vegetable purée
Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y pepino
Potato and courgette omelette with lettuce, tomato and cucumber salad
Pan
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
Coditos a la napolitana
Neapolitan style elbow pasta
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