



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

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Young hake in green sauce with peas and asparagus

Pan  
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  
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, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

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 zanahoria  
Potato stew with carrot

Muslitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Chicken drumsticks in sauce 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

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

Albóndigas en salsa con verduras  
Meatballs in sauce 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

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 a la carbonara con beicon  
Spaghetti in white sauce with bacon

Pollo al ajillo con pimientos  
Chicken in garlic 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**  
Arroz salteado con hortalizas  
Sautéed rice with vegetable

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Plain omelette 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, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

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 con york  
Sautéed broccoli with boiled ham

Hamburguesa 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 en salsa con salteado de verduras  
Chicken in sauce with sautéed 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)
543	54,9	34,5	20	3,9	69	3,8	221

**20 VIERNES**  
Patatas al horno con beicon  
Roast potatoes with bacon

San Jacobo casero de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate  
Breaded boiled turkey and cheese 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 con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
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 en salsa de tomate gratinados con queso  
Macaroni in tomato sauce with grilled cheese

Fillete de pollo con verduras  
Chicken 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)
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, pollo, tocino y chorizo  
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

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**  
Judías verdes al ajillo  
Green beans in garlic sauce

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**  
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  
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

Chuleta de cerdo con ensalada de tomate y aceitunas negras  
Pork chop with tomato and olives salad

Pan  
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