

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
 HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843

2 JUEVES
 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	92,3	27,3	21,5	4,7	346	7,8	1544

3 VIERNES
 PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
652	87,3	24,3	22,2	4,3	283	11,5	236

6 LUNES
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

7 MARTES
 ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

MERLUZA AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 STEAMED HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

8 MIÉRCOLES
 LENTEJAS ECOLÓGICAS ** CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL*)
 PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	97,6	26	21,5	3,9	202	8,5	1583

9 JUEVES
 CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

10 VIERNES
 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO

WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
705	99	23,1	23,2	4,2	179	4,5	705

13 LUNES
 MACARRONES DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE CON YORK Y QUESO
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE, BOILED HAM AND CHEESE

PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES, ESPÁRRAGOS Y PATATAS DADO
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS, ASPARAGUS AND DICE POTATOES

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	81,2	24,4	24	6	390	11,9	346

14 MARTES
 BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN 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)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

15 MIÉRCOLES
 GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE

POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

16 JUEVES
 ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES

PALOMETA A LA PLANCHA CON PISTO
 GRILLED POMFRET WITH RATATOUILLE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA ROYAL GALA
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906

17 VIERNES
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

FILETE RUSO CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089

20 LUNES
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND CARROT

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
655	82,8	24,6	24,5	6,1	303	6,3	1234

21 MARTES
 LENTEJAS ECOLÓGICAS ** CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

22 MIÉRCOLES
 ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 GRILLED PORK FILLET WITH GRILLED VEGETABLE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	79,4	29,3	25,5	6,4	282	6,8	854

23 JUEVES
 PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	100,63	28,3	21,7	3,4	150	6,1	803

24 VIERNES
 PURÉ DE CALABAZA
 PUMPKIN PURÉE

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
 BOILED HAM AND CHEESE HOMEMADE PANINI

HELADO DE FRESA
 STRAWBERRY ICE-CREAM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368

- Menús 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

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS JUNIO: Albaricoque, Brevia, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Nectarina, Naranja, Nispero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS JUNIO: Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración