

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
 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 GUIADAS 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
 BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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
 CODITOS A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

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

PAN
 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 * GUIADAS 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
 BREAD
 CIRUELA
 PLUM

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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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 ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ANDALUSIAN STYLE MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
 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 EN SALSA DE TOMATE CON YORK
 MACARONI IN TOMATO SAUCE, BOILED HAM

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

PAN
 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

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
 BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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 CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO
 BATTERED POMFRET WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN
 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
MERLUZA ONLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN
 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
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG

LOMO DE CERDO EMPANADO CON PARRILLADA DE VERDURAS
 BREADED PORK FILLET WITH GRILLED VEGETABLE

PAN
 BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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 ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ANDALUSIAN STYLE COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 PUREE

PANINI CASERO DE YORK
 BOILED HAM HOMEMADE PANINI

YOGUR DE SOJA
 SOY YOGHURT

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



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

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

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