

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
 HAMBURGER 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
 VERDURA SALTEADA
 SAUTÉED VEGETABLE

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 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
 VERDURA SALTEADA
 SAUTÉED VEGETABLE

CROQUETES DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 HAM CROQUETTES 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
 ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

MERLUZA AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 STEAMED 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
 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE

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

PAN 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 INTEGRAL WHOLE-GRAIN 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 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 QUESO
 MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH CHEESE

PESCADILLA AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS Y PATATAS DADO
 STEAMED YOUNGHAKE WITH 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 (+ 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
 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 POTATO STEW WITH CARROT

POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN 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 CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES

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

FILETE RUSO CON KÉTCHUP 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
 VERDURA SALTEADA
 SAUTÉED VEGETABLE

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
 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED 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 Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES

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

PAN 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
 ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED 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 PURÉE

PANINI CASERO DE QUESO
 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



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