

"ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 

VUELTA AL COLE



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

11 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y OREGANO
 SAUTÉED SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	82,7	25,8	23,5	5,9	245	5,5	180

12 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
 RICE VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TROCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

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)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

6 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS 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
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	97,2	20,3	22,9	5,2	271	5,2	147

7 JUEVES
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
 MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
710	104	26,2	20,3	4	197	8,7	1559

8 VIERNES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ATÚN
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND TUNA
MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURA
 GRILLED HAKE 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)
698	93,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

18 LUNES
MACARRONES DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
665	87,4	25,1	21,6	4,5	250	6,5	237

19 MARTES
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT
LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
 PORK FILLET IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

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)
693	86,7	24,8	25,7	4,7	244	8	902

20 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 STEAMED COD WITH WHITE SAUCE AND LETTUCE, CARROT AND BEETROOT 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)
685	94,6	25,4	19,2	3,9	405	6,1	1621

21 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN IN SAUCE 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)
707	96,4	27,7	22,6	4,9	333	9,1	177

22 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE

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)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

25 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED 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)
666	83,7	26,7	24,2	6,1	336	6,6	600

26 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ** CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROTS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE 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)
674	96	25,4	20,1	3,7	258	8,2	1695

27 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

28 JUEVES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGUETTI
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
629	83	22,9	22,2	3,9	261	10,4	329

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CHINA 
ARROZ TRES DELICIAS CON GUIANTES, YORK ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK FILLET WITH MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
 GELATINA
 FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	96,3	30	22,9	5,6	118	6,1	104

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:
FRUTAS SEPTIEMBRE: Albaricoque, Caqui, Chirimoya, Ciruela, Granada, Higo, Kiwi, Mango, Manzana, Melocotón, Membrillo, Nectarina, Pera, Plátano, Uva.
VERDURAS SEPTIEMBRE: Acelga, Ajo, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Endibias, Espárragos verdes, Judías verdes, Lechuga, Pimiento, Puerro, Pepino, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate y Zanahoria

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

- NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

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

