

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

**VUELTA
 AL
 COLE**



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

11 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES REHOGADOS CON BEICON Y OREGANO
 SAUTÉED WHOLE-GRAIN SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR CON PISTO
 STEAMED COD WITH RATATOUILLE
 PAN
 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
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
 PAN
 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

13 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL VAPOR
 STEAMED BROCCOLI
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
630	80,6	23,5	23	4,4	271	7,4	257

14 JUEVES
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 POTATOES STEW WITH CARROT
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
 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)
639	78	23,3	25,4	4,7	232	8,1	1554

15 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
 PAN
 BREAD
 YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	92,9	24,3	21,4	4,5	333	8,7	816

18 LUNES
MACARRONES CON TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
 PAN
 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 A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATOES
 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)
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
 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
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH GRILLED VEGETABLE
 PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGUR NATURAL
 PLAIN 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 PURÉE
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED 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)
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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 CARROT
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PLAIN OMELETTE 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)
674	96	25,4	20,1	3,7	258	8,2	1695

27 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED POTATOES
 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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

28 JUEVES
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE WHOLE-GRAIN SPAGUETTI
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
 PAN
 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 SALTEADO CON VERDURAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK FILLET WITH MUSHROOMS
 PAN
 BREAD
 YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

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.

