

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

**VUELTA
 AL
 COLE**



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

11 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES REHOGADOS CON BEICÓN Y OREGANO
 SAUTÉED WHOLE-GRAIN SPAGUETTI WITH BACON AND OREGANO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE 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 COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
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 SALTEADO CON YORK
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 POTATO OMELETTE 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 A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE 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
PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
668	92,9	24,3	21,4	4,5	333	8,7	816

18 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ANDALUSIAN STYLE 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 GUIADAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT
LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
 PORK FILLET IN SAUCE WITH FRENCH FRIES
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 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 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)
707	96,4	27,7	22,6	4,9	333	9,1	177

22 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
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)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

25 LUNES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BREADED 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 * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT
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
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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 ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 BATTERED 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 TRES DELICIAS CON GUIANTES, YORK ZANAHORIA, HUEVO Y GAMBAS
 FRIED RICE WITH PEAS, BOILED HAM, CARROT, EGG AND PRAWNS
CERDO EN SALSA AGRÍDULCE CON CHAMPIÑONES
 PORK IN SWEET AND SOUR SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN
 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.

