

“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
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

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS NOVIEMBRE: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS NOVIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

**Para fuerte
y sano
estar,
muchas
verduras
debes
tomar**



6 LUNES
PAELLA VALENCIANA
VALENCIAN PAELLA
SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
779	91,2	30,1	31	5,8	87,3	4,2	364

7 MARTES
CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN 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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

8 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* CON VERDURAS Y CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

9 JUEVES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
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

10 VIERNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON HORTALIZAS
RICE VERMICELLI SOUP WITH VEGETABLE
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
704	87,8	26,3	26,9	5,6	313	6,8	1133

13 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y CHAMPIÑONES
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND MUSHROOMS
BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS A LA PARRILLA
STEAMED COD WITH GRILLED PEPPERS
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)
689	87,8	24,2	23	6	249	5,5	194

14 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
RICE 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 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

15 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL AJILLO
BROCCOLI IN GARLIC SAUCE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PURÉ DE PATATAS
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH MASHED POTATOES
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)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

16 JUEVES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	105	21,5	20,6	3,7	73,5	3,4	179

17 VIERNES
ALUBIAS PINTAS* CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER
CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
TANGERINE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
520	46	29,2	20,1	4,2	164	7,1	646

20 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM
FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	33,7	26,7	39,6	12,1	149	4,7	98,4

21 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA
GRILLED SALMON WITH ROAST POTATOES
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)
703	91	26,7	25	4,5	257	10,7	939

22 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED WHOLE-GRAIN RICE WITH MUSHROOMS
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)
622	81,5	24,9	21,3	5,1	385	10	2020

23 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* * GUIADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO
LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND CHORIZO
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	89	26,7	21,6	3,3	228	7,8	1218

24 VIERNES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS DE ARROZ Y POLLO
MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
POTATO OMELETTE WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
562	55,5	23,9	25,3	5,7	112	5,1	523

27 LUNES
ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON HUEVO, GAMBAS, GUI SANTES Y YORK
SAUTÉED FRIED WHOLE-GRAIN RICE WITH OMELETTE, PRAWNS, PEAS AND BOILED HAM
BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS SALTEADAS
STEAMED COD WITH SAUTÉED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	85,3	25,6	22,8	4,5	200	5,1	742

28 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
RICE 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 DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

29 MIÉRCOLES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN 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)
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA
PATATAS A LA PROVENZAL GRATINADAS CON QUESO
PROVENÇAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE
POLLO EN SALSA CON RATATOUILLE
CHICKEN IN SAUCE FILLET WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
734	69,7	33,1	34,4	13,1	267	2,9	167

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

* 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.