

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



**2 JUEVES**

**MACARRONES INTEGRALES** CON SALSA DE TOMATE CON QUESO  
 WHOLE-GRAIN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE  
**PESCADILLA EN SALSA VERDE** CON GUISANTES Y PATATAS PANADERA  
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES  
**PAN BREAD**  
**YOGUR YOGHURT**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

**3 VIERNES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS** \* GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROTS AND CHORIZO  
**TORTILLA DE PATATA** CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL** WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANZANA** (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
 GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	69,2	31,8	24,5	5,5	189	9,7	814

**9 JUEVES**

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS** CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT  
**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

**10 VIERNES**

**SOPA DE ESTRELLITAS** CON VERDURAS  
 STARS SOUP WITH VEGETABLE  
**MERLUZA ORLY** CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
 ORLY STYLE HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**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)
704	87,8	26,3	26,9	5,6	313	6,8	1133

**6 LUNES**

**PAELLA VALENCIANA**  
 VALENCIAN PAELLA  
**SALMÓN AL HORNO** CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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 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**\* GUISADAS 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 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

**13 LUNES**

**ESPAGUETIS INTEGRALES** A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPINONES  
 WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON AND MUSHROOMS  
**BACALAO AL HORNO** EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTOS A LA PARRILLA  
 ROAST COD IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED PEPPERS  
**PAN 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 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

**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 INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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  
**ESCALOPE DE POLLO** CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN 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** \* GUISADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
 KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER  
**CABALLA EN SALSA** CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA  
 MACKEREL IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD  
**PAN INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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  
**HAMBURGUESA** CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**PAN INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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 EN SALSA** DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA  
 SALMON IN LEMON SAUCE WITH ROAST POTATOES  
**PAN 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 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** \* GUISADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO  
 LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND CHORIZO  
**PESCADILLA A LA ANDALUZA** CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN 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 Y POLLO  
 MINCE SOUP WITH 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 INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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 HORNO** CON VERDURAS SALTEADAS  
 ROAST COD WITH SAUTÉED VEGETABLE  
**PAN 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 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**  
**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  
**CANELONES** DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL** WHOLE-GRAIN 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  
 PROVENCAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE  
**ESCALOPE DE POLLO** CON RATATOUILLE  
 BREADED CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE  
**PAN 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**

