

Alérgico Lácteos, Soja, frutos del bosque, melocotón y derivados

Para fuerte y sano estar, muchas verduras debes tomar



* 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

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 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
BANANA

| 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 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 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 VERDURAS
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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA
APPLE

| 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 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 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 PATATAS FRITAS
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT

| 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* 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

| 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
SAUTÉED GREEN BEANS
FILETE RUSO 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 A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA
GRILLED SALMON 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
NARANJA
ORANGE

| 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* 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 BREAD
PERA
PEAR

| 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 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 MAÍZ
SAUTÉED FRIED WHOLE-GRAIN RICE WITH OMELETTE, PRAWNS, PEAS AND CORN
BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS SALTEADAS
STEAMED 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 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 BREAD
PLÁTANO
BANANA

| 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 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
PROVENÇAL ROAST POTATOES
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

* 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.