

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 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 INTEGRAL
 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* GUIADAS 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
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 A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
704	87,8	26,3	26,9	5,6	313	6,8	1133

13 LUNES
ESPAGUETIS INTEGRALES REHOGADOS CON BEICON Y CHAMPIÑONES
 SAUTÉED WHOLE-GRAIN SPAGUETTI 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 PATATAS FRITAS
 PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH FRENCH FRIES
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)
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* GUIADAS 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
 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 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 DE SOJA
 SOY 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 A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ANDALUSIAN STYLE 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 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 DE SOJA
 SOY 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 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
 PROVENCAL 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