

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

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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PORK CHOP WITH 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* GUIADAS CON VERDURAS Y PUERRO
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
SAN JACOBO CASERO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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

13 LUNES

ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPINONES
WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON AND MUSHROOMS
FILETE RUSO CON PIMIENTOS A LA PARRILLA
HAMBURGER 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* GUIADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
PLAIN OMELETTE 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

CHULETA DE CERDO CON PATATAS PANADERA
PORK CHOP 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* GUIADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO
LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND CHORIZO
LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED PORK FILLET 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 CON SALSA DE TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO SAUCE

TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS
PLAIN OMELETTE 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
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 PROVENÇAL GRATINADAS CON QUESO
PROVENÇAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE
ESCALOPE DE POLLO CON RATATOUILLE
BREADED CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE

PAN BREAD
PASTELITO
CAKE

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.