

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

* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

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)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

3 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * * CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO

TORTILLA DE PATATA Y CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 POTATO AND MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN 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)
746	74,5	37,9	28,6	6,5	178	10,4	434

4 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

5 VIERNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADO CON BEICON
 SAUTEED CORN SPAGHETTI WITH BACON

MERLUZA AL VAPOR CON PISTO
 STEAMED HAKE WITH RATATOUILLE

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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD

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)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

9 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322

10 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA
 VEGETABLE PAELLA

SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
 GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

11 JUEVES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

12 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM

FILETE RUSO CON ARROZ
 HAMBURGER WITH RICE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 APPLE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385

15 LUNES
GUISANTES SALTEADOS
 SAUTEED PEAS

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * * GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CORN 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)
684	78,8	32,4	22	4	175	10,2	585

17 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553

18 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON QUESO
 NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH CHEESE

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN

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)
704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410

19 VIERNES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO

POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

22 LUNES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM

SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

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)
613	38,4	30,6	36,1	6,2	126	3,4	506

23 MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * CON CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729

24 MIÉRCOLES
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CORN AND OLIVES 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)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

25 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES

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)
689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042

26 VIERNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

29 LUNES
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON
 SAUTEED BROCCOLI WITH BACON

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417

30 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE

GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS

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)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ABRIL: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ABRIL: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RABANO, TOMATE Y ZANAHORIA

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

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

