

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



CUIDEMOS EL PLANETA



\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**2 MARTES**  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO**  
 SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE  
**CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON PATATAS FRITAS**  
 HAM CROQUETTES AND TUNA PATTY WITH FRENCH FRIES  
**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)
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128

**3 MIÉRCOLES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO  
**HUEVO RELLENO CON CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 MACKEREL STUFFEG EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN  
 SALAD  
**PAN**  
 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 PUREE  
**MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN**  
 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 A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON  
**MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO**  
 ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE  
**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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**9 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN**  
 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 AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER 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)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

**11 JUEVES**  
**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)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

**12 VIERNES**  
**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ**  
 MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH RICE  
**PAN**  
 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

**16 MARTES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT  
**HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA**  
 SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, CORN 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)
684	78,8	32,4	22	4	175	10,2	585

**17 MIÉRCOLES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE  
**LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL**  
 BREADED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN**  
 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 A LA NAPOLITANA CON QUESO**  
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH CHEESE  
**PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN  
**PAN**  
 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 PEPI TORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)
737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342

**23 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO  
**TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
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 ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS**  
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CORN AND OLIVES SALAD  
**PAN**  
 WHOLE-GRAIN 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  
**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**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)
689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042

**26 VIERNES**  
**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  
**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

**30 MARTES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA**  
**ENSALADA CAMPERA**  
 POTATO SALAD  
**GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
 GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS  
**PAN**  
 BREAD  
**PASTELITO**  
 CAKE

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, RÁBANO, 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