



*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**



1

LUNES

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

SARDINAS A LA ANDALUZA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN DE MAÍZ NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
667	71	26,8	30	7,2	208	4,8	158

2

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * CHORIZO *(CRIBADAS Y LAVADAS)

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735

3

MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN DE MAÍZ MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	73	23	35	7,3	193	6,6	214

4

JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN DE MAÍZ YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

5

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN DE MAÍZ PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171

8

LUNES

BROCOLI SALTEADO CON PATATAS

HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN DE MAÍZ PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854

9

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN DE MAÍZ MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	83	27	28,6	5,5	237	7,2	1468

10

MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN DE MAÍZ MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292

11

JUEVES

PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN DE MAÍZ CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667

12

VIERNES

CREMA DE CALABACÍN

GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON HORTALIZAS Y PATATA

PAN DE MAÍZ PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
715	93	19	21,5	5,2	236	6	736

15

LUNES

FIDEUÁ DE MAÍZ DE VERDURAS

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN DE MAÍZ MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	75	40	27	5,2	166	7,2	546

16

MARTES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON

ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) CON ARROZ INTEGRAL

PAN DE MAÍZ PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809

17

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN DE MAÍZ NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
728	95	29,7	25,3	6	191	9,2	877

18

JUEVES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, CABALLA Y ACEITUNAS

POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN DE MAÍZ MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	73	33	25	6,3	154	6,6	907

19

VIERNES

CREMA DE ZANAHORIAS

PANINI CASERO SIN GLUTEN CON YORK Y QUESO

HELADO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941

*** 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.**

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

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA
VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA