



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN 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 * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y **ARROZ INTEGRAL**

PAN 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

FILETE RUSSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL 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 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 PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL 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 INTEGRAL 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 * GUIADAS CON CHORIZO

POLLO EN Salsa con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN 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
ENSALADA DE PATATA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN INTEGRAL 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 PAPILLOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN 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 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 INTEGRAL 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 con **ARROZ INTEGRAL**

PAN 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 * GUIADAS CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN 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 INTEGRAL 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 DE 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