



1	LUNES
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO	
SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA	
PAN NECTARINA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
667	71
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
26,8	30
AGS (G)	CALCIO (MG)
7,2	208
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
664	77
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
37	23,3
AGS (G)	CALCIO (MG)
5	195
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
8,6	735

3	MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK	
TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	
PAN INTEGRAL MANZANA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
699	73
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
23	35
AGS (G)	CALCIO (MG)
7,3	193
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6,6	214

4	JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO	
PAN YOGUR	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
689	88,1
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
28,1	24,2
AGS (G)	CALCIO (MG)
6,2	359
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
622	91
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
26,9	16,3
AGS (G)	CALCIO (MG)
3	228
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
7	1171

8	LUNES
BROCOLI SALTEADO CON PATATAS	
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL	
PAN INTEGRAL PERA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
647	84
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
22	19,3
AGS (G)	CALCIO (MG)
4,3	227
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,5	854

9	MARTES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO	
HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ	
PAN MANDARINA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
694	83
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
27	28,6
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,5	237
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
678	62
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
28	36
AGS (G)	CALCIO (MG)
8,4	155
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,3	1292

11	JUEVES
PAELLA VALENCIANA	
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO	
PAN CIRUELA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
722	98
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
27,6	23,6
AGS (G)	CALCIO (MG)
4,2	206
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,9	667

12	VIERNES
CREMA DE CALABACÍN	
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON HORTALIZAS Y PATATA	
PAN PLÁTANO	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
715	93
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
19	21,5
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,2	236
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6	736

15	LUNES
FIDEUÁ DE VERDURAS	
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
PAN INTEGRAL MANZANA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
699	75
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
40	27
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,2	166
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
630	79
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
26	23
AGS (G)	CALCIO (MG)
4,5	277
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
11,5	809

17	MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS	
TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	
PAN NECTARINA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
728	95
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
29,7	25,3
AGS (G)	CALCIO (MG)
6	191
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
651	73
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
33	25
AGS (G)	CALCIO (MG)
6,3	154
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6,6	907

19	VIERNES
CREMA DE ZANAHORIAS	
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO	
HELADO	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
680	85
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
19	28,7
AGS (G)	CALCIO (MG)
11,8	390
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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