



1

LUNES

ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN NECTARINA

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

8

LUNES

BROCOLI SALTEADO CON PATATAS

HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

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

15

LUNES

FIDEUÁ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

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

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)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735

9

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO

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

PAN MANDARINA

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

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)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809

3

MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL MANZANA

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

10

MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON ACEITUNAS Y MAYONESA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

17

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN NECTARINA

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

4

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

11

JUEVES

PAELLA VALENCIANA

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN CIRUELA

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

18

JUEVES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

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

5

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

12

VIERNES

CREMA DE CALABACÍN

GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON HORTALIZAS Y PATATA

PAN PLÁTANO

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

19

VIERNES

CREMA DE ZANAHORIAS

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO

HELADO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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