



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

* *Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA



8 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS
 STEAMED BROCCOLI WITH POTATO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803

9 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

10 MIÉRCOLES
MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL
 HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

11 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON OREGANO
 NEAPOLITAN STYLE CORN MACARONI WITH OREGANO
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634

12 VIERNES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 VIENNA SAUSAGES WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
755	62,8	36,9	34,2	10,2	234	9	576

15 LUNES
PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808

16 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

17 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS
LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
 PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517

18 JUEVES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICON Y ALBAHACA
 SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND BASIL
ABADEJO AL VAPOR CON PISTO
 STEAMED POLLACK WITH RATATOUILLE
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170

19 VIERNES
CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

22 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS
 SAUTÉED PEAS WITH POTATOES
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

23 MARTES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177

24 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469

25 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596

26 VIERNES
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN 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 DE MAÍZ
 CORN BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
 PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

29 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
611	76,8	24,9	20,6	3,4	148	4,7	530

30 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON PATATA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	86,7	31,8	22,9	4,9	166	9,6	274

31 MIÉRCOLES
MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS
 GRILLED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES
PAN DE MAÍZ
 CORN BREAD
GELATINA
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191

*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

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.

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.



* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN