



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

**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 INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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 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  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN 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 INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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 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 AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO**  
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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  
**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN 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**  
**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 INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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**  
**JUEVES**  
**ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON  
**ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO**  
 ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE  
**PAN 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**  
**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 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**  
**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 INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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**  
**MARTES**  
**ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE**  
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE  
**POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE  
**PAN 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**  
**MIÉRCOLES**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUIADAS CON HORTALIZAS**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA**  
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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**  
**JUEVES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PURÉE  
**HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES  
**PAN 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**  
**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 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**  
**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 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**  
**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 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**  
**MIÉRCOLES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA**  
**SOPA VIENESA CON FIDEOS DE MAÍZ**  
 VIENNA SOUP WITH CORN VERMICELLI  
**LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS**  
 GRILLED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN 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