



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

Alérgicos Lentejas, garbanzos, judías verdes y guisantes

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
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN BLUE CORD 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
 VERMICELLI SOUP
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 SAUTÉED CABBAGE WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 688 | 96,9 | 24,3 | 21,8 | 4,1 | 329 | 10,4 | 1843 |

11 JUEVES
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 ORLY STYLE 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
ARROZ SALTEADO CON POLLO
 SAUTÉED RICE WITH CHICKEN
SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND 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
PATATAS A LA PROVENZAL
 PROVENCAL ROAST POTATOES
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 PLAIN OMELETE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
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
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON
ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE
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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
VERDURAS REHOGADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL 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
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE PIMIENTOS
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED PEPPERS
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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 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 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
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
 VERMICELLI SOUP
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 SAUTÉED CABBAGE WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BATTERED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 611 | 76,8 | 24,9 | 20,6 | 3,4 | 148 | 4,7 | 530 |

30 MARTES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
 MACARONI IN TOMATO SAUCE
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE 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) |
|----------------|------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|
| 721 | 86,7 | 31,8 | 22,9 | 4,9 | 166 | 9,6 | 274 |

31 MIÉRCOLES
MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA VIENESA
 VIENNA SOUP
WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS
 BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PASTELITO
 CAKE

| 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