



* 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.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS OCTUBRE: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDIA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

1 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
 SAUTÉED VEGETABLE STEW
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES
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)
625	51,4	31	30,9	7,1	253	6,7	1242

2 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT 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)
601	31,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

3 JUEVES
ARROZ BLANCO CON TOMATE CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG
LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
830	109	28	30,3	9	222	3,6	259

4 VIERNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON VERDURAS
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH VEGETABLE
MERLUZA AL VAPOR CON GUIANTES Y PATATAS PANADERA
 STEAMED HAKE WITH PEAS AND ROAST POTATOES
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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

7 LUNES
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

8 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN
 BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

9 MIÉRCOLES
ARROZ CON POLLO
 WHITE RICE WITH CHICKEN
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	109	23,2	21,6	3,9	123	4,2	543

10 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

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 VIERNES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED POTATOES
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)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

14 LUNES
SOPA DE FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
 GRILLED SALMON WITH TOMATO AND CORN SALAD
PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	92,8	26,1	24,9	4,6	204	6,7	1170

15 MARTES
SALTEADO DE BRÓCOLI
 SAUTÉED BROCCOLI
MAGRO DE CERDO CON ARROZ
 PORK LOIN STEW WITH RICE
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

16 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT 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)
638	80,1	27,2	22,5	5,6	340	8,1	1747

17 JUEVES
PATATAS GUIADAS
 POTATOES STEW
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO 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)
730	52,6	46,2	35,3	8,8	321	4,4	213

18 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
FILETE DE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED HAMBURGER 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)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

21 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO
 SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE
 GRILLED PORK CHOP WITH SLICES OF TOMATO
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

22 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON VERDURAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD
PAN
 BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	89,7	24,9	24,3	4,8	237	8,4	1571

23 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 GRILLED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD
PAN
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

24 JUEVES
CREMA DE ZANAHORIAS
 CARROTS CREAM
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH SAUTÉED MUSHROOMS
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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

25 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

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

28 LUNES
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
 NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH BASIL
SALMÓN A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 GRILLED SALMON WITH SAUTÉED VEGETABLE
PAN
 BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
739	80,4	41,2	37,2	7,2	160	4	304

29 MARTES
CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED PORK FILLETS WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

30 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN
 BREAD
MANZANA
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

31 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE RUSO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
 GRILLED HAMBURGER WITH STEAMED POTATOES
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)
721	55,1	32,2	38,6	16,8	208	5,6	1152

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