



“ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUZOS, 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
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
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 MACKEREL OMELETTE 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)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

10 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 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
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
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

15 LUNES
PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
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
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 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

FILETE RUSO CON ARROZ SALTEADO
 HAMBURGER 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
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE

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
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
GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS
 SAUTÉED PEAS WITH POTATOES
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 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
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 KÉTSCHUP 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
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
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
MENESTRA DE VERDURAS
 VEGETABLE STEW
GALLINETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BATTERED REDFISH 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)
678	87,5	25,5	24,4	4,8	235	8,6	1084

30 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 PLAIN OMELETTE 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)
665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822

31 MIÉRCOLES
MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA
SOPA DE FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
FILETE DE POLLO CON PURÉ DE PATATAS
 CHICKEN 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