



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

Alérgico Huevo, leguminosas, frutos secos y fruta (sí plátano)

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
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 POTATO STEW WITH CARROT
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN 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)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

10 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
MUSLITOS DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL
 CHICKEN DRUMSTICKS 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)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

11 JUEVES
MACARRONES DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO
 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 NATURAL
 PLAIN 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 FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 SAUTÉED CABBAGE WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
SALMÓN AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO
 STEAMED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD
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)
706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808

16 MARTES
PATATAS A LA PROVENZAL
 PROVENCAL ROAST POTATOES
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 CHICKEN FILLET 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)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

17 MIÉRCOLES
VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ SALTEADO
 GRILLED PORK FILLET WITH SAUTÉED 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)
697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517

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

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
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

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
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
PLÁTANO
 BANANA

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
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE PIMIENTOS
 CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED PEPPERS
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN 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
PATATAS GUIADAS CON CHORIZO
 POTATO STEW WITH CHORIZO
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED YOUNGHAKE 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)
652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469

25 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
LOMO DE CERDO CON PATATAS FRITAS
 PORK FILLET WITH FRENCH FRIES
PAN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

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
REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 SAUTÉED CABBAGE WITH CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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
VERDURAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
GALLINETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED REDFISH WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORD 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)
678	87,5	25,5	24,4	4,8	235	8,6	1084

30 MARTES
MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE
POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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 FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS
 GRILLED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES
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)
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