



“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, HUEVO, 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.

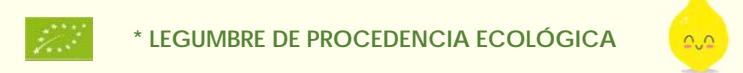
VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA



8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES						
<p>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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483
<p>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843
<p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD MANZANA APPLE</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634
<p>MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
<p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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)</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
<p>PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PAELLA POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO STEW CHICKEN WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808
<p>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS 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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323
<p>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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517
<p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON FILETE RUSO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO HAMBURGER IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE PAN BREAD MANZANA APPLE</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170
<p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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 PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906
<p>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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625
<p>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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177
<p>ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469
<p>PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE HAMBURGUESA CON KÉTSCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN BREAD MANDARINA TANGERINE</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596
<p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 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)</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
<p>MINISTRAS DE VERDURAS VEGETABLE STEW FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD PAN BREAD MANZANA APPLE</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	678	87,5	25,5	24,4	4,8	235	8,6	1084
<p>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD PAN BREAD PERA PEAR</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822
<p>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</p>															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191



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