



“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, 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**  
**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**  
**ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS\* GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO  
**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 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 DE SOJA**  
 SOY 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, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN BREAD**  
**PERA**  
 PEAR

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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO**  
 ROAST SALMON WITH 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  
**LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO**  
 PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR DE SOJA**  
 SOY 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 REHOGADOS CON BEICON Y ALBAHACA**  
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND BASIL  
**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**  
 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

**22 LUNES**  
**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

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 DE SOJA**  
 SOY 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, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN BREAD**  
**PERA**  
 PEAR

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**  
**MINISTRAS DE VERDURAS**  
 VEGETABLE STEW  
**GALLINETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 GRILLED 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 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

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 VIENESA**  
 VIENNA SOUP  
**WIENER SCHNITZEL**  
 BREADED PORK FILLET WITH BOILED POTATOES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**GELATINA**  
 JELLY FRUIT

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