

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS FEBRERO: AGUACATE, FRAMBRUESA, FRESÓN, FRESA, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

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

PRACTICA HáBITOS SALUDABLES



5 LUNES

MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA
PESTO MACARONI WITH BASIL

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD

PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	62,6	23,2	24,5	3,7	101	4,1	120

6 MARTES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
SAUTÉED VEGETABLE STEW

MAGRO DE CERDO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL
PORK LOIN STEW WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD

PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	87,8	25,2	23,1	5	307	13,6	2115

7 MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN BREAD

MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483

8 JUEVES

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)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	41,2	37,7	38,7	12,7	113	6,5	401

9 VIERNES

SOPA DE 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)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

12 LUNES

ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE Y ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OIL OLIVE AND OREGANO

ABADEJO AL VAPOR CON PISTO
STEAMED POLLACK WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD

MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

13 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD

PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	40,9	27,3	28,5	5,4	134	3,8	272

14 MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

HUEVO COCIDO AÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD

PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	69,2	31,8	24,5	5,5	189	9,7	814

15 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
GRILLED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD

YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	68,9	33,5	22,4	6,8	276	4,9	576

16 VIERNES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED SALMON WITH LEMON AND LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD

MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	56,2	45	31,2	5,2	201	7,8	575

19 LUNES

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD

PAN BREAD

MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
765	95,3	27,6	28,1	5,8	160	5,5	575

20 MARTES

BRÓCOLI SALTEADO
SAUTÉED BROCCOLI

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR
GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATOES

PAN BREAD

PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
655	47,6	24,9	39	10,3	256	4,5	439

21 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS
STEAMED YOUNGHAKE WITH SAUTÉED PEAS

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD

PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	89,5	23,7	19,7	3,5	262	8,6	270

22 JUEVES

DÍA NO LECTIVO
DAY-OFF

23 VIERNES

DÍA NO LECTIVO
DAY-OFF

26 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO
SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD

MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
684	65,2	30	31,1	11,1	342	3,9	196

27 MARTES

SOPA DE 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
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

28 MIÉRCOLES

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GRILLED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN BREAD

MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
611	58,8	34,4	25,3	4,4	184	5,1	656

29 JUEVES

Menú Internacional: EE.UU.
PATATAS AL HORNO CON ESPECIAS
SPICY ROAST POTATOES

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD

YOGUR NATURAL
PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81,4	22	26,6	8,8	298	12,3	730

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.