



*** 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

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO
SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

4

LUNES

MACARRONES CON TOMATE

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137

11

LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN
PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	70,7	34	31	5,2	166	4,5	549

18

LUNES

ARROZ CON TOMATE

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338

25

LUNES

MACARRONES CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	63	22,1	32,3	6,8	217	4,8	203

5

MARTES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256

12

MARTES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331

19

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON PISTO DE VERDURAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	91,4	25	25,6	5,3	190	7,5	706

26

MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
634	73	17	31	5,7	224	5,9	1031

6

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035

13

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	68	33	23	5,3	271	5,5	247

20

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON
RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	77,5	31	29,4	10,6	375	5,1	1024

27

MIÉRCOLES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO,
ZANAHORIA, PATATA Y POLLO

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	95	24,9	22,7	5,4	292	10	1129

7

JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	73	25,5	27,2	4,9	176	6,1	657

14

JUEVES

ESPAGUETIS AL PESTO

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON
GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	75	36	25,8	6,3	170	4,9	1688

21

JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
730	100	33	17	4,1	174	10	790

28

JUEVES

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	69	32,6	22,8	5,3	229	6,5	360

8

VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	73	34	26,8	6,1	264	6	862

15

VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: COMUNIDAD DE MADRID

SOPA DE COCIDO MADRILEÑO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA Y POLLO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	75	30,3	21,8	5	281	9,4	1121

22

VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	67	33,8	22,6	5,3	282	5,7	1082

29

VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON
CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	58	30	31	9	279	4,7	1299