



*** 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 DE MAÍZ GRATINADOS CON QUESO

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

PAN INTEGRAL
MANZANA

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

11

LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

18

LUNES

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

25

LUNES

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

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

5

MARTES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

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

12

MARTES

PAELLA VALENCIANA

POLLO EN SALSA 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

FILETE DE POLLO CON PISTO DE VERDURAS

PAN PERA

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

26

MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

6

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

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

13

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

MERLUZA AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS

PAN INTEGRAL
MANDARINA

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

20

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL

MANZANA

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

27

MIÉRCOLES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

7

JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

FILETE RUSO CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

14

JUEVES

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO

LOMO DE CERDO A LA JARDINERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL PERA

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

21

JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

8

VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS,
ACEITUNAS Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS
SALTEADAS

PAN INTEGRAL
YOGUR

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

15

VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: COMUNIDAD DE MADRID

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN GELATINA

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

22

VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS

POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
SALTEADOS

PAN
YOGUR

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