



HIDRÁTATE:

BEBER AGUA

**ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO**



*** 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 SALSA DE TOMATE

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)	HIERRO (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

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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO 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 SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

TORTILLA FRANCESA 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

ALBÓNDIGAS EN SALSA 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

PAELLA VALENCIANA

HUEVOS REVUELTOS CON YORK 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

TORTILLA DE PATATAS 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 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 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 AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS

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 CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL

MANZANA

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, TERNERA, POLLO Y
CHORIZO

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 DE PATATAS Y CALABACÍN 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 JARDINERA 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 CHORIZO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y 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 PAPILOTE 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