



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1

LUNES

ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
635	64	34	26,8	6,2	203	4,3	174

2

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICOS * ESTOFADAS CON VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	37	23,3	5	195	8,6	735

3

MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	73	23	37	7,5	195	6,8	232

4

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

5

VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

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

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	91	26,9	16,3	3	228	7	1171

8

LUNES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
722	98	27,6	23,6	4,2	206	5,9	667

9

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

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

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	77	24,9	28,8	6,2	174	7	1084

10

MIÉRCOLES

BROCOLI SALTEADO CON PATATAS

HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
647	84	22	19,3	4,3	227	5,5	854

11

JUEVES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	81	28,3	25	6,6	145	5,4	1576

12

VIERNES

CREMA DE CALABACÍN

POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	74	18	21,8	5,1	271	5,4	854

15

LUNES

FIDEUÁ DE VERDURAS

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

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	69	28,7	29,8	6,4	184	7,9	1014

16

MARTES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON ZANAHORIA

FILETE RUSSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
630	79	26	23	4,5	277	11,5	809

17

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	84	38	22	4,6	191	8,7	815

18

JUEVES

ENSALADA DE PATATA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	60	33	30	7,4	158	6,5	613

19

VIERNES

CREMA DE ZANAHORIAS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	85	19	28,7	11,8	390	6,5	1941

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

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.

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE JUNIO

FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NÍSPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA
VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA