



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 LUNES
ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN
NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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 ECOLÓGICAS * ESTOFADAS CON
VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y
ARROZ INTEGRAL

PAN
MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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 AL PIL-PIL CON ENSALADA DE
LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

8 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN
CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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 * GUIADAS
CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL
PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

HAMBURGUESA CON DADITOS DE ZANAHORIAS
SALTEADOS

PAN INTEGRAL
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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)	PROTEÍNA (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 DE CABALLA CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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 * GUIADAS CON
VERDURAS

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE
LECHUGA Y TOMATE

PAN
NECTARINA

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

18 JUEVES
ENSALADILLA RUSA CON CABALLA,
ACEITUNAS Y MAYONESA

POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES
SALTEADOS

PAN INTEGRAL
MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

PIZZA DE QUESO

HELADO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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