



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. EL TEJAR Alérgicos Huevo

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: Ciruela, Manzana, Mandarina, Naranja, Pera, Piña y Plátano

VERDURAS OCTUBRE: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Espinacas, Judía verde, Lechuga, Pimiento, Setas, Tomate y Zanahoria

- Menús 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

1 VIERNES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS DE ARROZ Y POLLO
MINCE SOUP WITH RICE VERMICELLI AND CHICKEN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS
CON DADITOS DE ZANAHORIA Y PATATA
MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH CARROT AND
POTATO DICES
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	87,7	26,9	25,8	7,2	228	8,7	2316

4 LUNES
PASTA DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO
CORN PASTA WITH TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MANZANA Y MAÍZ
ROAST MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT, APPLE AND CORN SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	84,2	23,3	26,5	6,2	254	6,9	597

5 MARTES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP
GARBANZOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133

6 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA CON PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK CREAM
PESCADILLA AL HORNO CON PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA
ROAST YOUNGHAKE WITH POTATOES, PEPPER AND ONION
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	89,3	24,9	25,9	4,4	351	10,6	1464

7 JUEVES
ALUBIAS BLANCAS * GUIADAS CON ZANAHORIA, PIMIENTO Y CEBOLLA
WHITE BEAN STEW WITH CARROT, PEPPER AND ONION
POLLO EN SALSA CON TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
CHICKEN IN SAUCE WITH SEASONED TOMATO WITH OREGANO
PAN BREAD
CIRUELA PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	93,8	24,9	24,5	4,4	261	9,4	1250

8 VIERNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATA Y ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH POTATO AND CARROT
LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	80,2	25,7	22,1	5,6	404	9,6	1466

11 LUNES
FIESTA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

12 MARTES
FIESTA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

13 MIÉRCOLES
PAELLA VALENCIANA CON JUDÍA VERDE, BRÓCOLI, ALCACHOFA, PIMIENTO Y ALUBIAS *
VALENCIAN PAELLA WITH GREEN BEANS, BROCCOLI, ARTICHOKE, PEPPER AND BEANS
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
PORK CHOP WITH MUSHROOMS AND TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN
GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	96,7	21,5	24,4	5,1	230	7	864

14 JUEVES
LENTEJAS * GUIADAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
LENTIL STEW WITH POTATO, CARROT AND PEPPER
SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	89,1	26,5	25	4,4	341	10,4	1876

15 VIERNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND CARROT
POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NARANJA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ORANGE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
640	81	24	23,9	4,7	335	11,7	973

18 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL, BEICON Y CHAMPIÑONES
CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON AND MUSHROOMS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	86,4	25,1	24,6	6,5	286	8,5	242

19 MARTES
ACELGAS REHOGADA CON PATATA
SAUTÉED SWISS CHARD WITH POTATO
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO EN SALSA CON TOMATE, ZANAHORIA Y PIMIENTO CON ARROZ SALTEADO
PORK LOIN IN SAUCE WITH TOMATO, CARROT AND PEPPER WITH SAUTÉED RICE
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	93,6	25,2	23,7	5,2	312	14,4	1329

20 MIÉRCOLES
ALUBIAS PINTAS * GUIADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER
RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BREADED CALAMARI WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
698	87,5	28,2	25,5	5,1	321	8	991

21 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS CON ZANAHORIA, CALABACÍN, CALABAZA, ACELGAS, PUERRO Y APIO
VEGETABLE PUREE WITH CARROT, COURGETTE, PUMPKIN, SWISS CHARD, LEEK AND CELERY
ROTI DE PAVO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PATATAS PANADERA
ROAST TURKEY IN CARROT AND APPLE SAUCE WITH ROAST POTATOES
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	86,1	24,4	25	5,9	328	7	1719

22 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP
GARBANZOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO
PAN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	90,8	24,8	22,3	5,3	240	9,8	1133

25 LUNES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ CON ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO, NABO Y APIO
RICE VERMICELLI SOUP WITH CARROT, COURGETTE, LEEK, TURKEY AND CELERY
PALOMETA EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
MARINADE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD
PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	88,9	23,2	22,3	3,6	236	9,4	1182

26 MARTES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL LIMÓN CON CHAMPIÑONES REHOGADOS
CHICKEN ROAST IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS
PAN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	92,7	26	24,1	5,5	289	8	525

27 MIÉRCOLES
POTAJE DE ALUBIAS * CON ZANAHORIA, BERENJENA Y PIMIENTO
WHITE BEAN STEW WITH CARROT, EGGPLANT AND PEPPER
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	86,2	23,5	24,1	4,7	213	8,8	871

28 JUEVES
CREMA DE ESPINACAS CON PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO, APIO Y NATA
SPINACH CREAM WITH POTATO, CARROT, COURGETTE, LEEK, CELERY AND CREAM
BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
STEAMED COD WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD
PAN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	89,5	24,1	26,5	5,9	299	8	1259

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL ESTILO SUECO CON PURÉ DE PATATAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NARANJA
ORANGE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	92,2	26	24,7	7,3	468	10,2	2056

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

• Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración