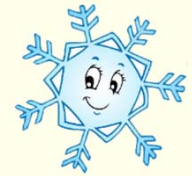




C.E.I.P. LOS JARALES

Alérgicos Lácteos



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

11 LUNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA EN SALSAS VERDES CON GUIZANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNG HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN
BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	81	37	20	6	205	4	127

12 MARTES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON YORK
SAUTÉED VEGETABLE WITH BOILED HAM

SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTSUP Y PATATA AL VAPOR
TURKEY SAUSAGES WITH KETCHUP AND STEAMED POTATO

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	51,2	24,5	33,4	11,4	168	3,8	703

13 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND RICE

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	82,6	32,3	21,4	5,1	229	7,6	741

14 JUEVES
PAELLA DE MARI SCO
SEAFOOD PAELLA

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA
CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, CORN AND APPLE SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	86,4	41,2	19,3	5,3	217	6,9	435

15 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	83,7	32,7	24,9	7,7	140	6,8	297

18 LUNES
SOPA DE POLLO CON FIDEOS
CHICKEN SOUP WITH VERMICELLI

RABAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO
BREADED CALAMARI WITH SEASONED TOMATO

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
771	84	32	34	7	155	4	163

19 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
615	63	22	21	6	194	5	407

20 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

BACALAO A LA ROMANA CON PISTO
BATTERED COD WITH RATATOUILLE

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
553	53	38,7	20,1	3,8	134	4,5	499

21 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS CON ARROZ
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	81,3	38,5	17,6	4,9	222	4,8	1263

22 VIERNES
LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON VERDURAS
ECOLOGIL LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580

25 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON YORK
MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	71,8	38,4	18,6	4,2	171	3,5	63

26 MARTES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y SALSAS DE TOMATE
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND TOMATO SAUCE

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON SALTEADO CAMPESTRE
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
515	57,1	29,5	18,2	3,2	157	6,1	341

27 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82,3	32,8	25	7,5	146	6,7	294

28 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE

LOMO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS FRITAS
PORK FILLETS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	65	31,5	20,9	3,2	122	4,1	1038

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: F.E.U.U.
SAUTÉED MACARONI WITH OLIVE OIL AND BASIL
MACARRONES REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
BURGER WITH KETCHUP AND SALAD
HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

BREAD
PAN
FRUIT JELLY
GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
799	109	26,1	28	8,1	165	4	100



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA