

Para mayor información contacte con nosotros.

\* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN

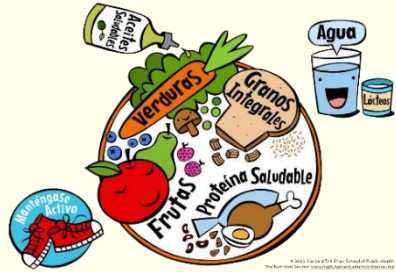


\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

# C.E.I.P. LOS JARALES

## Celíaco y Alérgico Huevo

El Plato para Comer Saludable para Niños



**6 MARTES**  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATAS  
GRILLED CHICKEN FILLET WITH MASHED POTATO

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
501	57,3	27,3	17,7	4,7	208	4,6	1144

**7 MIÉRCOLES**  
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS DE ARROZ Y POLLO  
MINCE SOUP: RICE VERMICELLI AND CHICKEN

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

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
716	61,9	49,8	29,2	7,2	235	5,4	396

**8 JUEVES**  
LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON VERDURAS  
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,8	30,9	20,8	3,5	151	8,4	577

**9 VIERNES**  
PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ  
MEATBALLS IN SAUCE WITH RICE

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
651	87,3	21,2	23,6	6,3	115	4,7	905

**12 LUNES**  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON PATATA  
SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH POTATOES

SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
GRILLED SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN 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)
546	48	32	25	4	130	4	702

**13 MARTES**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO  
WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

FILETE DE TERNERA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS  
VEAL FILLET WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
526	50	26	25	7	232	6	586

**14 MIÉRCOLES**  
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE  
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
PORK FILLETS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,3	36,6	16,6	3,4	107	3,8	773

**15 JUEVES**  
PATATAS GUISADAS CON CALAMARES  
POTATO STEW WITH CALAMARI

POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CHICKEN IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FLAN  
CAMEL CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	77,5	36,2	19,1	5,3	222	6,7	714

**16 VIERNES**  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ  
RICE 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 DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	82,1	33,3	24,9	7,5	1775	6,8	415

**19 LUNES**  
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA  
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	75,4	25,5	27,4	5,2	294	5,6	196

**20 MARTES**  
PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA  
NAPOLITAN CORN PASTA

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO CAMPESTRE  
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	79	30,6	20,7	3,5	91	4,5	275

**21 MIÉRCOLES**  
LENTEJAS \* GUISADAS CON ARROZ  
LENTIL STEW WITH RICE

BACALAO AL VAPOR CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS  
STEAMED COD IN TOMATO SAUCE WITH PEPPER

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	98	45,6	10,7	1,5	115	6,9	548

**22 JUEVES**  
CREMA DE CALABAZA  
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
727	87,2	20,8	32,3	7,4	95	4,8	738

**23 VIERNES**  
PAELLA DE MARISCOS  
SEAFOOD PAELLA

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS  
PORK LEAN IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
737	90	47	20	6	227	7	907

**26 LUNES**  
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON BEICÓN Y ORÉGANO  
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS  
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
PIÑA AL NATURAL  
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
644	78	37	20	6	208	4	109

**27 MARTES**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON HORTALIZAS  
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
546	67	21	21	4	175	7	715

**28 MIÉRCOLES**  
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y YORK  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND BOILED HAM

FILETE RUSO CON TOMATE ALIÑADO  
HAMBURGER WITH SEASONED TOMATO

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
FRUTA DEL TIEMPO  
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
617	75	23	24	7	258	6	196

**29 JUEVES**  
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ  
RICE 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 DE MAÍZ  
CORN 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	33	25	8	146	7	294

**30 VIERNES**  
MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO  
COURGETTE CREAM WITH CHEESE

CONFIT DE POLLO CON PATATAS FRITAS  
CHICKEN IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ  
CORN BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	65	31	26	6	227	4	108

\* 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