

\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**C.E.I.P. LOS JARALES**

**Intolerante Fructosa, Lactosa y Menú Bajo en Sal**

**HAZ EJERCICIO  
 COME VARIADO**

*(No te olvides de Frutas,  
 Verduras, Legumbres y  
 Cereales integrales)*

**BEBE AGUA**

**3 MARTES**

**FIESTA  
 DAY-OFF**

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

**4 MIÉRCOLES**

**BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO**

**CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 PORK CHOP WITH LETTUCE AND ASPATAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

**5 JUEVES**

**SOPA DE ESTRELLITAS  
 STAR PASTA SOUP**

**MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA AL VAPOR  
 BATTERED HAKE WITH STEAMED POTATO**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	90,8	24,2	23,2	3,7	203	9,9	142

**6 VIERNES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON PATATA  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO**

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 POTATO OMELETE WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	96,9	28,5	19,8	4,6	320	8,1	1693

**9 LUNES**

**ENSALADA DE PASTA CON PEPINO, ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS LAVADAS  
 PASTA SALAD WITH CUCUMBER, ASPARAGUS AND OLIVES**

**BACALAO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES  
 COD IN TOMATO SAUCE WITH MUSHROOMS**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	78,1	21,4	22	4,1	198	6,2	817

**10 MARTES**

**PURÉ DE VERDURAS  
 VEGETABLE PURÉE**

**POLLO EN SALSAS CON ARROZ  
 CHICKEN IN SAUCE WITH RICE**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	94,5	26	19,5	3,4	272	10,6	1858

**11 MIÉRCOLES**

**SOPA DE FIDEOS  
 VERMICELLI SOUP**

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO,  
 PATATA, TERNERA Y POLLO  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, POTATO,  
 VEAL AND CHICKEN**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

**12 JUEVES**

**ARROZ BLANCO CON TOMATE  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE**

**PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE AND ASPARAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	95,4	28,5	18,7	4,7	301	3,9	376

**13 VIERNES**

**ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS LAVADAS  
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES**

**SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS CON CHAMPIÑONES  
 PORK LOIN IN SAUCE WITH MUSHROOMS**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	88	24,6	21,9	4,9	224	9,9	1438

**16 LUNES**

**BRÓCOLI AL VAPOR  
 STEAMED BROCCOLI**

**FILETE DE POLLO CON PATATA AL VAPOR  
 CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATO**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,3	24,1	24,2	6,3	341	6,5	1753

**17 MARTES**

**CODITOS CON TOMATE  
 ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE**

**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 ROAST SALMON WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

**18 MIÉRCOLES**

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON PATATA  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE**

**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	91,7	25,5	20,4	3,8	302	8,8	1545

**19 JUEVES**

**PURÉ DE PATATA, ACELGAS, PUERRO Y APIO  
 POTATO, SWISS CHARD, LEEK AND CELERY PUREE**

**FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE ARROZ CON PEPINO Y ACEITUNAS LAVADAS  
 VEAL FILLET WITH RICE SALAD WITH CUCUMBER AND OLIVES**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

**20 VIERNES**

**ARROZ BLANCO CON TOMATE  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE**

**PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	93,5	27,4	16,2	2,5	217	9,6	389

**23 LUNES**

**ENSALADA DE PASTA CON PEPINO, ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS LAVADAS  
 PASTA SALAD WITH CUCUMBER, ASPARAGUS AND OLIVES**

**TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES  
 PLAIN OMELETTE WITH MUSHROOMS**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

**24 MARTES**

**ACELGAS SALTEADAS  
 SAUTÉED SWISS CHARD**

**FILETE DE TERNERA CON PATATA AL VAPOR  
 VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047

**25 MIÉRCOLES**

**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS  
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA**

**PALOMETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 BATTERED POMFRET WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	87,6	30,6	19,3	3,2	223	8,3	1703

**26 JUEVES**

**PATATAS GUISADAS  
 POTATO STEW**

**MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 CHICKEN DRUMSITCKS WITH LETTUCE AND ASPARAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
602	76,4	27	20,2	4,8	401	12,2	984

**27 VIERNES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUISADAS CON ARROZ  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH RICE**

**LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 BREADED PORK FILLET WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

**30 LUNES**

**ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO COCIDO  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG**

**MERLUZA EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
 HAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS SALAD**

**PAN  
 BREAD**

**YOGUR SIN LACTOSA  
 YOGHURT WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	100	26,9	20	3,3	141	6,6	192

**31 MARTES**

**MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA  
 ENSALADA DE PATATA  
 POTATO SALAD**

**ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES  
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH MUSHROOMS**

**PAN  
 BREAD**

**VASO DE LECHE SIN LACTOSA  
 GLASS OF MILK WITHOUT LACTOSE**

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

- 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

**EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:**

**FRUTAS MAYO:** Albaricoque, Breva, Cereza, Ciruela, Grosella, Frambuesa, Fresa y Fresón, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía  
**VERDURAS MAYO:** Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Cebolleta, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



\* 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