



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. LOS JARALES

Alérgicos Huevo, Frutos Secos y Pescado Blanco

**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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

5 JUEVES

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS DE ARROZ
 VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH FRENCH FRIES

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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 * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
 BREAD
YOGUR
 YOGHURT

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 DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
CHULETA DE CERDO CON PISTO
 PORK CHOP WITH RATATOUILLE

PAN
 BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

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
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL
 CHICKEN MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
 BREAD
NECTARINA
 NECTARINE

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 COCIDO CON FIDEOS DE ARROZ
 RICE VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN
 BREAD
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 A LA MILANESA CON GUIANTES, YORK Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE
PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 ANDALUSIAN STYLE POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN
 BREAD
YOGUR
 YOGHURT

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
 POTATO SALAD
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSAS CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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 CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

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)
641	80,3	24,1	24,2	6,3	341	6,5	1753

17 MARTES

PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT

PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

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 GUIADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

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)
659	91,7	25,5	20,4	3,8	302	8,8	1545

19 JUEVES

CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

PAN
 BREAD
YOGUR
 YOGHURT

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

PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
 PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CORN PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
FILETE DE POLLO CON PISTO
 CHICKEN FILLET WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

24 MARTES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN
 BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

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 CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT

PAN
 BREAD
NECTARINA
 NECTARINE

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 A LA RIOJANA
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR
 YOGHURT

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 * GUIADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PORK FILLET 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)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

30 LUNES

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO EN SALSAS CON GUIANTES SALTEADOS
 CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS

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)
694	100	26,9	20	3,3	141	6,6	192

31 MARTES

MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA ALEMANA CON YORK
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM
ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH MUSHROOMS

PAN
 BREAD
GELATINA
 FRUIT JELLY

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