

C.E.I.P. LOS JARALES

Alérgicos Lácteos

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

**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, ZANAHERIA 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 ESTRELLITAS
 VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
 MERLUZA A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS
 BATTERED HAKE 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 ZANAHERIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA,
 TOMATE Y ZANAHERIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
 PAN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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 CON TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
 BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE 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 SALSA 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
 VERMICELLI SOUP
 GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO,
 ZANAHERIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y
 CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT,
 POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO**

**PAN BREAD
 PERA
 PEAR**

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

**PAN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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 CON HUEVO COCIDO
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG
 SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE
 ZANAHERIA 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 ZANAHERIA
 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

**CODITOS A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
 SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA
 DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE,
 TOMATO AND CARROT SALAD**

**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
 TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA
 DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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 KÉTCHUP Y ENSALADA DE
 ARROZ CON TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
 HAMBURGER WITH KÉTCHUP AND RICE SALAD WITH
 TOMATO, CARROT AND CORN**

**PAN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOY 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
 PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y
 ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS**

**PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 CIRUELA
 PLUM**

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 TOMATE, ZANAHERIA Y
 MAÍZ
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN
 TORTILLA FRANCESA DE YORK CON PISTO
 HAM OMELETTE WITH RATATOUILLE**

**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)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

24 MARTES

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHERIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
 ALBÓNDIGAS EN SALSA 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 ROMANA CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 BATTERED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND
 CARROT SALAD**

**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 DE SOJA
 SOY 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
 ZANAHERIA Y ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE
 LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 BREADED 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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO
 COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
 MERLUZA AL PIL-PIL CON GUIANTES SALTEADOS
 HAKE 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 Y MAYONESA
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE
 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, Puerto, 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