

C.E.I.P. LOS JARALES
Menú Bajo en Grasas

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

DIETA MEDITERRÁNEA



6 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

7 MARTES
ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
MERLUZA AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
 STEAMED HAKE WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN BREAD
CIRUELA PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	86,2	26,2	21,3	4,9	271	8,4	1619

9 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
 GRILLED PORK FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

10 VIERNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE 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)
708	93,1	22,7	26,5	4,3	252	6	859

13 LUNES
ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA Y GUISANTES
 SAUTÉED RICE WITH CARROT AND PEAS
PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 STEAMED YOUNGHAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN BREAD
NECTARINA NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
629	87,4	28,1	17,9	4,3	284	8	245

14 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR
 STEAMED BROCCOLI
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
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)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

15 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH MUSHROOMS

PAN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

16 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PALOMETA AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
 STEAMED POMFRET WITH SEASONED TOMATO

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)
646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
 GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO

PAN BREAD
PERA PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089

20 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS
 VEGETABLE STEW
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN BREAD
CIRUELA PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

22 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA
 POTATO SALAD
SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ BLANCO
 GRILLED PORK LOIN WITH WHITE RICE

PAN BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
685	89,2	26,9	23,8	5,8	272	6	836

23 JUEVES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	92,7	26	25,1	5,1	193	7,2	890

24 VIERNES
PURÉ DE CALABAZA
 PUMPKIN PURÉE
PANINI CASERO VEGETAL
 VEGETABLE HOMEMADE PANINI
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368

- 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 JUNIO: Albaricoque, Brevia, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Nectarina, Naranja, Nispero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS JUNIO: Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria

* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración



* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.