

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

C.E.I.P. LOS JARALES
Intolerante Fructosa y Lactosa. Bajo en Sal

DIETA MEDITERRÁNEA



6 LUNES
ACELGAS SALTEADAS
 SAUTÉED SWISS CHARD
CHULETA DE CERDO CON DE ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
 PORK CHOP WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

7 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS LAVADAS
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
MERLUZA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 HAKE IN TOMATO 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)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO
TORTILLA FRANCESA CON DE ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
 PLAIN OMELETTE 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)
648	86,2	26,2	21,3	4,9	271	8,4	1619

9 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
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)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

10 VIERNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND ASPARAGUS 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)
708	93,1	22,7	26,5	4,3	252	6	859

13 LUNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN 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)
629	87,4	28,1	17,9	4,3	284	8	245

14 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO
 SAUTÉED BROCCOLI
TORTILLA DE PATATAS CON DE ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
 POTATO OMELETTE 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)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

15 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA
POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
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)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

16 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON PEPINO, ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS LAVADAS
 PASTA SALAD WITH CUCUMBER, ASPARAGUS AND OLIVES
PALOMETA A LA ROMANA CON SALSA TOMATE
 BATTERED POMPFRIT WITH TOMATO SAUCE
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)
646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
 VEAL FILLET WITH FRENCH FRIES
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)
679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089

20 LUNES
ACELGAS SALTEADAS
 SAUTÉED VEGETABLE
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE AND ASPARAGUS 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)
620	78,3	21,1	24,2	5,7	251	6,6	919

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH RICE
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
 ORLY STYLE HAKE 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)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

22 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS LAVADAS
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ BLANCO
 PORK LOIN IN SAUCE WITH WHITE RICE
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)
685	89,2	26,9	23,8	5,8	272	6	836

23 JUEVES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
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)
708	92,7	26	25,1	5,1	193	7,2	890

24 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 PUMPKIN PUREE
PANINI CASERO DE POLLO
 CHICKEN HOMEMADE PANINI
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)
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



* 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