

C.E.I.P. LOS JARALES
Alérgicos Leguminosas

DIETA MEDITERRÁNEA



1		2		3																																			
MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																			
PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE		VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE		CODITOS A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA																																			
FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL HAMBURGER WITH WHOLE-GRAIN RICE		TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD		MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE																																			
PAN BREAD PERA PEAR		PAN BREAD YOGUR YOGHURT		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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																
697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843	679	92,3	27,3	21,5	4,7	346	7,8	1544	652	87,3	24,3	22,2	4,3	283	11,5	236																
6		7		8		9		10																															
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE		ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES		MACARRONES EN SALSA DE TOMATE MACARONI IN TOMATO SAUCE		CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM		ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO																															
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA HAM CROQUETTES WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD		MERLUZA AL VAPOR EN SALSA DE TOMATE CON PISTO STEAMED HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE		TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD		ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES		WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD																															
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE		PAN BREAD PLÁTANO BANANA		PAN BREAD CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)		PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT		PAN BREAD PERA PEAR																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865	648	86,2	26,2	21,3	4,9	271	8,4	1619	683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185	708	93,1	22,7	26,5	4,3	252	6	859
13		14		15		16		17																															
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
ARROZ A LA MILANESA CON QUESO MILANESE STYLE RICE WITH CHEESE		BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON		PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA POTATO STEW WITH CARROT		PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES		PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE																															
PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ESPÁRRAGOS STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND ASPARAGUS SALAD		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD		POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS		PALOMETA A LA PLANCHA CON PISTO GRILLED POMPRET WITH RATATOUILLE		FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES																															
PAN BREAD NECTARINA NECTARINE		PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)		PAN BREAD YOGUR YOGHURT		PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA ROYAL GALA ROYAL GALA APPLE		PAN BREAD PERA PEAR																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800	639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078	646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906	679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089
20		21		22		23		24																															
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
VERDURA SALTEADA SAUTÉED VEGETABLE		MACARRONES EN SALSA DE TOMATE MACARONI IN TOMATO SAUCE		ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES		ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE		PURÉ DE CALABAZA PUMPKIN PURÉE																															
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD		MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD		SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ BLANCO PORK LOIN IN SAUCE WITH WHITE RICE		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD		PANINI CASERO DE QUESO CHEESE HOMEMADE PANINI																															
PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA		PAN BREAD CIRUELA PLUM		PAN BREAD YOGUR YOGHURT		PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA GOLDEN GOLDEN APPLE		HELADO DE FRESA STRAWBERRY ICE-CREAM																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	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	663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156	685	89,2	26,9	23,8	5,8	272	6	836	708	92,7	26	25,1	5,1	193	7,2	890	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.