

C.E.I.P. LOS JARALES
Menú Musulmán

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

DIETA MEDITERRÁNEA



6 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 COD CROQUETTES AND PATTY 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
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

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
TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN 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)
648	86,2	26,2	21,3	4,9	271	8,4	1619

9 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES

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)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

10 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 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 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 A LA MILANESA CON GUISANTES Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH PEAS AND CHEESE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE 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 SALTEADO
 SAUTÉED BROCCOLI
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
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)
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
POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN BREAD
YOGUR 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 A LA ROMANA CON PISTO
 BATTERED PUMFRET WITH RATATOUILLE

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 PUREE
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN BLUE CORD 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 ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ORLY STYLE 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 CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
POLLO EN SALSA CON ARROZ BLANCO
 CHICKEN IN SAUCE WITH WHITE RICE

PAN BREAD
YOGUR 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
PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 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 PUREE
PANINI CASERO DE QUESO
 CHEESE HOMEMADE PANINI
HELADO DE FRESA
 STRAWBERRY ICE-CREAM

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.