

CEIP LOS JARALES

Alérgico Lentejas, alubias blancas, guisantes, judías verdes, piña, champiñón y cerdo

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS NOVIEMBRE: AGUACATE, LIMÓN, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, CAQUI, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y UVAS

VERDURAS NOVIEMBRE: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, ESPINACAS, LOMBARDA, NABO, LECHUGA, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, BRÓCOLI, ROMANESCU, TOMATE Y ZANAHORIA

Para fuerte y sano estar, muchas verduras debes tomar



**6 LUNES**

ARROZ SALTEADO CON POLLO  
SAUTEED RICE WITH CHICKEN  
SALMON AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
779	91,2	30,1	31	5,8	87,3	4,2	364

**7 MARTES**

CREMA DE CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO  
PUMPKIN, POTATO, CARROT AND LEEK CREAM  
MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS  
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN 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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

**8 MIÉRCOLES**

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
POTATO STEW WITH VEGETABLE  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

PAN BREAD  
MANDARINA  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

**9 JUEVES**

VERDURA SALTEADA CON ZANAHORIA  
SAUTEED VEGETABLE WITH CARROT

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL  
MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD  
PERA  
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843

**10 VIERNES**

SOPA DE ESTRELLITAS  
STARS SOUP  
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
ORLY STYLE HAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

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)
704	87,8	26,3	26,9	5,6	313	6,8	1133

**13 LUNES**

ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA CON BECHAMEL  
WHOLE-GRAIN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE  
BACALAO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTOS A LA PARRILLA  
ROAST COD IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED PEPPERS

PAN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	87,8	24,2	23	6	249	5,5	194

**14 MARTES**

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP  
GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO  
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

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

**15 MIÉRCOLES**

BRÓCOLI AL AJILLO  
BROCCOLI IN GARLIC SAUCE

FILETE RUSO CON PURÉ DE PATATAS  
HAMBURGER WITH MASHED 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)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

**16 JUEVES**

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
BREADED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	105	21,5	20,6	3,7	73,5	3,4	179

**17 VIERNES**

ALUBIAS PINTAS\* GUIADAS CON CALABAZA, ZANAHORIA Y PIMIENTO  
KIDNEY BEAN STEW WITH PUMPKIN, CARROT AND PEPPER  
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA  
MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
TANGERINE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	53,4	34,8	19,2	3,7	231	10	736

**20 LUNES**

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO  
MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN  
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO  
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
558	40,1	25,1	32,2	7	110	5,3	537

**21 MARTES**

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD

SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON PATATAS PANADERA  
SALMON IN LEMON SAUCE WITH ROAST POTATOES

PAN BREAD  
PLÁTANO  
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	91	26,7	25	4,5	257	10,7	939

**22 MIÉRCOLES**

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE  
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON ZANAHORIA  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTEED WHOLE-GRAIN RICE WITH CARROT

PAN BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	81,5	24,9	21,3	5,1	385	10	2020

**23 JUEVES**

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POTATO STEW WITH CARROTS  
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD  
PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\*  
PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	89	26,7	21,6	3,3	228	7,8	1218

**24 VIERNES**

VERDURA SALTEADA  
SAUTEED VEGETABLE

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

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN BREAD  
MANDARINA  
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
698	35,9	35,2	43,4	12,2	176	6,1	108

**27 LUNES**

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
BACALAO AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO  
ROAST COD WITH SAUTEED COURGETTE

PAN BREAD  
MANZANA  
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	85,3	25,6	22,8	4,5	200	5,1	742

**28 MARTES**

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
VERMICELLI SOUP  
GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO  
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN

PAN BREAD  
YOGUR  
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**29 MIÉRCOLES**

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL 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)
668	76,7	30,4	22,1	5,9	369	6,1	928

**30 JUEVES**

**MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA**  
PATATAS A LA PROVENZAL GRATINADAS CON QUESO  
PROVENÇAL ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE  
TORTILLA FRANCESA CON RATATOUILLE  
PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE

PAN BREAD  
PASTELITO  
CAKE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	52,4	26,5	36,1	14,1	297	3,8	374

NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

\* 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.