

"ESTOS MENÚS , A EXCEPCIÓN DE HUEVO, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

NOVIEMBRE 2024

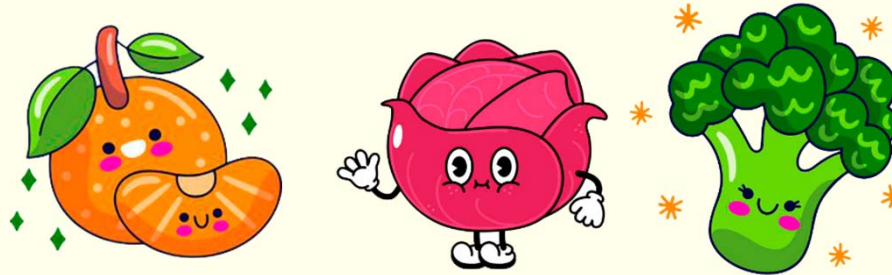
CEIP LOS JARALES

Alérgicos Huevo

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



* 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 ZANAHERIA

4 LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
 SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
744	72,4	23,7	24,7	5,3	251	6,9	136

5 MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHERIA Y MANZANA
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
655	72,7	27,6	28,7	5,9	222	7,3	1215

6 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHERIA Y PUERRO
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM
POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN STEW WITH MUSHROOMS

PAN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) * APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	34,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

7 JUEVES

MACARRONES DE MAÍZ CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO
 CORN MACARONI IN TOMATO SAUCE AND GRILLED CHEESE
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PATATAS
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST 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)
670	82,9	24,8	26	5,3	334	8,5	149

8 VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHERIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

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

11 LUNES

PAELLA DE VERDURAS
 VEGETABLE PAELLA
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) * APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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

12 MARTES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ Y POLLO
 CORN VERMICELLI SOUP AND CHICKEN
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	59,2	34,8	25,3	5,8	166	4,4	659

13 MIÉRCOLES

BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
 SAUTEED BROCCOLI WITH BOILED HAM
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 CHIKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
634	74,5	25,3	25,7	5,3	155	6	269

14 JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO
PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD

PAN BREAD
PERA
PEAR

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

15 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

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)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

18 LUNES

MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON
 SAUTEED VEGETABLE STEW WITH BACON
POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH FRECH FRIES

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)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

19 MARTES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON CALABAZA, PIMIENTO Y PATATAS
 WHITE BEAN STEW WITH PUMPKIN, PEPPER AND POTATOES
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	74,1	29,3	24,4	4,6	236	7,9	914

20 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN
 COURGETTE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

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)
744	112,9	25	21	4,2	293	12,6	1963

21 JUEVES

ESPAGUETI DE MAÍZ CON TOMATE Y BEICON
 CORN SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND BACON
MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

22 VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHERIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

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

25 LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHERIA
 SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
MANZANA
APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
609	61,2	18,8	32,9	5,8	194	5	863

26 MARTES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
MAGRO DE CERDO EN SALSA A LA JARDINERA CON VERDURAS
 PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH VEGETABLE

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)
772	95,6	27,8	29,3	8,6	70,1	4,4	294

27 MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO
 LENTIL STEW WITH CHORIZO AND VEGETABLE
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
654	83,9	29,5	22,3	3,9	174	8,1	610

28 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ
 CORN VERMICELLI SOUP
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHERIA Y MAÍZ
 ROAST YOUNGHAKE WITH TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

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)
557	72,4	21,9	20,4	3,7	427	18	1400

29 VIERNES

PATATAS AL HORNO CON BEICON Y QUESO GRATINADO
 ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE
HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE
 HAMBURGER WITH SLICES OF TOMATO

PAN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT

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

* 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.

