

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

# NOVIEMBRE 2024

## CEIP LOS JARALES

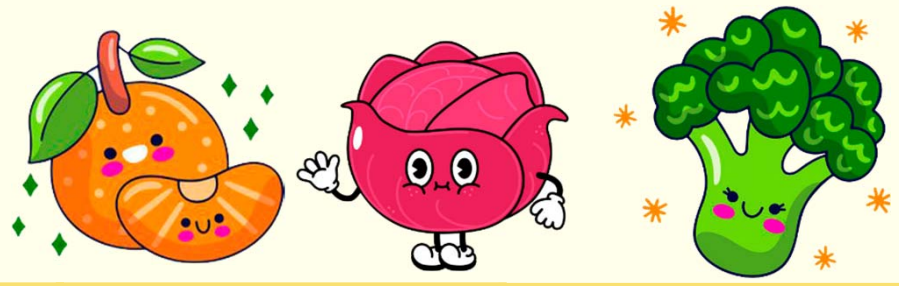
### Alérgicos Lácteos

\* 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



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

**4 LUNES**

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS  
 SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES  
 PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
 GRILLED YOUNGHAKE 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 \* GUIADASAS CON HORTALIZAS  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
 TORTILLA FRANCESA DE CABELLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA  
 MACKEREL OMELETTE 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, ZANAHORIA Y PUERRO  
 PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM  
 POLLO ASADO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES  
 ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS  
**PAN BREAD**  
 MANZANA  
 APPLE

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 CON SALSA DE TOMATE Y YORK  
 MACARONI IN TOMATO SAUCE AND BOILED HAM  
 MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PATATAS  
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
 YOGUR DE SOJA  
 SOY 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 COCIDO CON FIDEOS  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, 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 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

**12 MARTES**

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO  
 MINCE SOUP WITH VERMICELLI AND CHICKEN  
 LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 BREADED PORK FILLETS 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  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM  
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
 POTATO OMELETTE 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 \* GUIADASAS 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 DE SOJA  
 SOY 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  
 SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH BACON  
 POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH FRESH 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  
 HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND 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  
 BANANA

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**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON  
 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 COCIDO CON FIDEOS  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS\* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN BREAD**  
 YOGUR DE SOJA  
 SOY 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 ZANAHORIA  
 SAUTÉED 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 Y HUEVO COCIDO  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
 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 \* GUIADASAS 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  
 PEAR

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 ESTRELLITAS  
 STARS SOUP  
 PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA 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**

MENÚ INTERNACIONAL: FRANCIA

PATATAS A LA PROVENZAL  
 PROVENÇAL POTATOES  
 OMELETTE À LA RATATOUILLE: TORTILLA CON PISTO  
 PLAIN OMELETTE WITH RATATOUILLE  
**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.