



“ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,  
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”  
 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011  
 SUBRAYADOS EN CADA PLATO  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

# CEIPSO LOS JARALES Menú Basal

## HIDRÁTATE:

BEBER AGUA  
 ES FUNDAMENTAL PARA  
 NUESTRO CUERPO



### \* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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  
 MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO  
 SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

4	5	6	7	8																																																																																
<b>LUNES</b> <b>FESTIVO LOCAL</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	*	*	*	*	*	*	*	*	<b>MARTES</b> <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS</b> <b>CROQUETES DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</b> <b>PAN MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>680</td><td>97</td><td>25,7</td><td>26,2</td><td>6,5</td><td>266</td><td>8,3</td><td>1035</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035	<b>MÍERCOLES</b> <b>PURÉ DE VERDURAS</b> <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL</b> <b>PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>664</td><td>95</td><td>23,7</td><td>20,3</td><td>4</td><td>300</td><td>12,2</td><td>1256</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256	<b>JUEVES</b> <b>BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO</b> <b>TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <b>PAN YOGUR</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>620</td><td>68</td><td>23,4</td><td>28</td><td>6</td><td>314</td><td>5,5</td><td>1164</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	620	68	23,4	28	6	314	5,5	1164	<b>VIERNES</b> <b>MACARRONES GRATINADOS CON QUESO</b> <b>MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA</b> <b>PAN INTEGRAL MANZANA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>672</td><td>77</td><td>32,3</td><td>26,4</td><td>5,7</td><td>235</td><td>6</td><td>137</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137
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)																																																																													
680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
620	68	23,4	28	6	314	5,5	1164																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137																																																																													
<b>11 LUNES</b> <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON</b> <b>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <b>PAN PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>685</td><td>59</td><td>37,8</td><td>34</td><td>5,4</td><td>175</td><td>5,3</td><td>153</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	685	59	37,8	34	5,4	175	5,3	153	<b>12 MARTES</b> <b>PAELLA VALENCIANA</b> <b>HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ</b> <b>PAN PLÁTANO</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>712</td><td>96</td><td>23,6</td><td>26,2</td><td>5,1</td><td>171</td><td>6,2</td><td>331</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331	<b>13 MÍERCOLES</b> <b>CREMA DE CALABACÍN</b> <b>MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS</b> <b>PAN INTEGRAL PLÁTANO</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>628</td><td>73</td><td>31</td><td>23,6</td><td>6,1</td><td>233</td><td>6,4</td><td>133</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	628	73	31	23,6	6,1	233	6,4	133	<b>14 JUEVES</b> <b>ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, ACEITUNAS Y CABALLA</b> <b>LOMO DE CERDO A LA JARDINERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</b> <b>PAN YOGUR</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>664</td><td>74</td><td>32,3</td><td>26,1</td><td>7,5</td><td>278</td><td>4,6</td><td>1970</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	74	32,3	26,1	7,5	278	4,6	1970	<b>15 VIERNES</b> <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO</b> <b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>657</td><td>86,3</td><td>25,8</td><td>22,5</td><td>5,1</td><td>285</td><td>9,6</td><td>1286</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	657	86,3	25,8	22,5	5,1	285	9,6	1286
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
685	59	37,8	34	5,4	175	5,3	153																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
628	73	31	23,6	6,1	233	6,4	133																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
664	74	32,3	26,1	7,5	278	4,6	1970																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
657	86,3	25,8	22,5	5,1	285	9,6	1286																																																																													
<b>18 LUNES</b> <b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO</b> <b>PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</b> <b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>672</td><td>83</td><td>27,5</td><td>25,8</td><td>4,5</td><td>236</td><td>6,5</td><td>338</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338	<b>19 MARTES</b> <b>ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS</b> <b>PAN PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>698</td><td>83</td><td>25,9</td><td>29,7</td><td>6,4</td><td>177</td><td>6,2</td><td>844</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	698	83	25,9	29,7	6,4	177	6,2	844	<b>20 MÍERCOLES</b> <b>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS</b> <b>CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL</b> <b>PAN INTEGRAL MANZANA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>696</td><td>70,8</td><td>29,7</td><td>30,4</td><td>11,2</td><td>337</td><td>3,7</td><td>625</td></tr> </table>	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	<b>21 JUEVES</b> <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO</b> <b>HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO</b> <b>PAN YOGUR</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>695</td><td>93</td><td>36,2</td><td>20</td><td>5,2</td><td>268</td><td>9,1</td><td>621</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	695	93	36,2	20	5,2	268	9,1	621	<b>22 VIERNES</b> <b>PURÉ DE VERDURAS</b> <b>POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL</b> <b>PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>660</td><td>95</td><td>29</td><td>18</td><td>3,7</td><td>163</td><td>6,1</td><td>1278</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	660	95	29	18	3,7	163	6,1	1278
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
698	83	25,9	29,7	6,4	177	6,2	844																																																																													
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																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
695	93	36,2	20	5,2	268	9,1	621																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
660	95	29	18	3,7	163	6,1	1278																																																																													
<b>25 LUNES</b> <b>SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS</b> <b>TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA</b> <b>PAN INTEGRAL PERA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>622</td><td>69</td><td>24</td><td>28</td><td>5,7</td><td>233</td><td>7,8</td><td>1153</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	622	69	24	28	5,7	233	7,8	1153	<b>26 MARTES</b> <b>BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA</b> <b>GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS Y ARROZ</b> <b>PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>601</td><td>76</td><td>15</td><td>19,6</td><td>3,7</td><td>170</td><td>5,6</td><td>1479</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	601	76	15	19,6	3,7	170	5,6	1479	<b>27 MÍERCOLES</b> <b>MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO</b> <b>SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <b>PAN INTEGRAL MANDARINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>732</td><td>58</td><td>27,4</td><td>32</td><td>11</td><td>212</td><td>5,3</td><td>143</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	732	58	27,4	32	11	212	5,3	143	<b>28 JUEVES</b> <b>CREMA DE CALABAZA</b> <b>MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS</b> <b>PAN CIRUELA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>609</td><td>70</td><td>32</td><td>22</td><td>5,2</td><td>212</td><td>5,6</td><td>360</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	609	70	32	22	5,2	212	5,6	360	<b>29 VIERNES</b> <b>MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA</b> <b>KARTOFFELSALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA</b> <b>GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS</b> <b>PAN GELATINA</b> <table border="1"> <tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEINA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr> <tr><td>641</td><td>80,8</td><td>24,5</td><td>23,8</td><td>6</td><td>185</td><td>8,7</td><td>712</td></tr> </table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
622	69	24	28	5,7	233	7,8	1153																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
601	76	15	19,6	3,7	170	5,6	1479																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
732	58	27,4	32	11	212	5,3	143																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
609	70	32	22	5,2	212	5,6	360																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712																																																																													

\* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN



# hotelma

## MENÚ



## CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

<b>4 LUNES</b> FESTIVO LOCAL	<b>5 MARTES</b> ALCACHOFAS CONFITADAS  PULPÒ AL AJILLO  POSTRE	<b>6 MIÉRCOLES</b> SOPAS DE MISO  BONITO ESCABECHADO  POSTRE	<b>7 JUEVES</b> RISOTTO DE CON CHAMPIÑONES  FALAFEL  POSTRE	<b>8 VIERNES</b> ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS  MUSLITOS DE PAVO ASADO  POSTRE
<b>11 LUNES</b> ENSALADA DE LENTEJAS  CONEJO GUISADO  POSTRE	<b>12 MARTES</b> GAZPACHO  GALLO A LA PLANCHA  POSTRE	<b>13 MIÉRCOLES</b> ACELGAS A LA ANDALUZA  BERENJENA RELLENA DE GAMBAS Y SETAS  POSTRE	<b>14 JUEVES</b> CUSCÚS CON VERDURAS  SALMÓN EN PAPILOTE  POSTRE	<b>15 VIERNES</b> QUICHE LORRAINA CASERA DE QUESO Y VERDURAS  POSTRE
<b>18 LUNES</b> SOPA JULIANA  ROLLITO DE CALABACÍN Y QUESO COTTAGE  POSTRE	<b>19 MARTES</b> COLIFLOR AL PIMENTÓN  MEJILLONES RELLENOS  POSTRE	<b>20 MIÉRCOLES</b> ENSALADA DE QUINOA, CANÓNIGOS Y RABANITOS  LACÓN A LA GALLEGA  POSTRE	<b>21 JUEVES</b> SALMOREJO  TOSTA DE AGUACATE Y ANCHOAS  POSTRE	<b>22 VIERNES</b> PASTA DE GUISANTES CON CHERRYS Y QUESO FETA  DORADA AL HORNO  POSTRE
<b>25 LUNES</b> ROMANESCU AL HORNO CON BECHAMEL Y PESTO  ESTOFADO DE TERNERA  POSTRE	<b>26 MARTES</b> BATATA ASADA  PALOMETA EN ADOBO  POSTRE	<b>27 MIÉRCOLES</b> HABITAS CON BEICON  ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS  POSTRE	<b>28 JUEVES</b> ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS  CORDERO AL CHILINDRÓN  POSTRE	<b>29 VIERNES</b> ESPÁRRAGOS A LA VINAGRETA  EMPANADA CASERA DE BACALAO CON PASAS  POSTRE

**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD. PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO. ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA ADOLESCENCIA.**

### FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE MAYO

**FRUTAS:** AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

**VERDURAS:** ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA