



* 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.



CEIPSO LOS JARALES
Menú sin Lácteos



* 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.



HIDRÁTATE:
BEBER AGUA
ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO

4 LUNES
FESTIVO LOCAL

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

5 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

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

6 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

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

7 JUEVES
BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN YOGUR DE SOJA

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

8 VIERNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE

MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL MANZANA

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

11 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PERA

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

12 MARTES
PAELLA VALENCIANA

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ

PAN MANZANA

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

13 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABACÍN

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

14 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, ACEITUNAS Y CABALLA

LOMO DE CERDO A LA JARDINERA CON GUIANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN YOGUR DE SOJA

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

15 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

18 LUNES
ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

19 MARTES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS

PAN PERA

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

20 MIÉRCOLES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS

CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANZANA

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

21 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN YOGUR DE SOJA

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

22 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO

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

25 LUNES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PERA

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

26 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS Y ARROZ

PAN MANZANA

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

27 MIÉRCOLES
MACARRONES A LA NAPOLITANA

SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

28 JUEVES
CREMA DE CALABAZA

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN CIRUELA

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

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA
GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN GELATINA

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