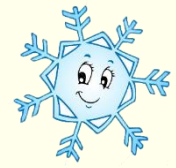




Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.
 Para mayor información contacte con nosotros.



C.E.I.P. LOS ANGELES



11 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 CARBONARA SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 YOUNG HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
 PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	81	37	20	6	205	4	127

12 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTCHUP Y PURÉ DE PATATAS
 TURKEY SAUSAGES WITH KETCHUP AND MASHED POTATOES

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	60	22,3	32,9	11,3	174	4	674

13 MIÉRCOLES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ
 LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND RICE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
YOGUR
 YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
849	114,4	38,7	25,2	6,1	257	9,2	825

14 JUEVES
PAELLA DE MARISCO
 SEAFOOD PAELLA

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y MANZANA
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, CARROT, CORN AND APPLE SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
592	77,5	34,8	15,1	2,8	116	6,2	317

15 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN BREAD
NATILLAS
 CUSTARD

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

18 LUNES
SOPA MINISTRONE
 VEGETABLE SOUP WITH PASTA

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIÑADO
 BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES WITH SEASONED TOMATO

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
760	87	29	32	6	172	5	441

19 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON YORK
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
615	63	22	21	6	194	5	407

20 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO
 WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO

BACALAO A LA ROMANA CON PISTO
 BATTERED COD WITH RATATOUILLE

PAN BREAD
YOGUR
 YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
653	61,9	45	24,4	6,3	236	5,2	617

21 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
528	67,8	32,8	13,4	2,6	114	4,3	1148

22 VIERNES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POTATO OMELETE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580

25 LUNES
ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 BATTERED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN BREAD
PIÑA AL NATURAL
 PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	71,8	38,4	18,6	4,2	171	3,5	63

26 MARTES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y SALSA DE TOMATE
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND TOMATO SAUCE

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON SALTEADO CAMPESTE
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
515	57,1	29,5	18,2	3,2	157	6,1	341

27 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP

GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
 CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN BREAD
YOGUR
 YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
791	91,2	39,1	29,2	10,1	247	7,3	411

28 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH FRENCH FRIES

PAN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
 SEASONAL FRUIT

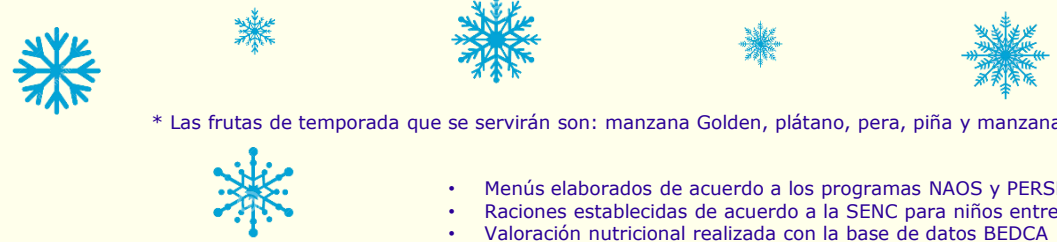
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	65	31,5	20,9	3,2	122	4,1	1038

29 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: E.E.U.U.
MAC AND CHEESE
 MACARRONES CON QUESO

BURGER WITH KETCHUP AND SALAD
 HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

BREAD PAN
FRUIT JELLY
 GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
799	109	26,1	28	8,1	165	4	100



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

CENAS RECOMENDADAS

11 LUNES ACELGAS REHOGADAS FILETE DE TERNERA POSTRE	12 MARTES SOPA CON ARROZ PARRILLADA DE VERDURAS POSTRE	13 MIÉRCOLES TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA POSTRE	14 JUEVES PURÉ DE VERDURAS CABALLA AL HORNO POSTRE	15 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
18 LUNES ESCALIBADA ALITAS DE POLLO POSTRE	19 MARTES ENSALADA DE QUINOA SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE	20 MIÉRCOLES PURÉ DE PATATAS CONEJO AL AJILLO POSTRE	21 JUEVES SOPA DE ESTRELLITAS BERENJENA A LA MIEL POSTRE	22 VIERNES ESPINACAS CON PASAS TOSTA DE QUESO FRESCO POSTRE
25 LUNES COLIFLOR AL AJILLO SOLOMILLO EN SALSA POSTRE	26 MARTES CHAMPIÑONES RELLENOS SARDINAS EN ESCABECHE POSTRE	27 MIÉRCOLES PISTO HUEVO COCIDO POSTRE	28 JUEVES ENSALADA CON ARROZ MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	29 VIERNES GUISANTES SALTEADOS FALAFEL CON SALSA DE YOGUR POSTRE

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

11 LUNES ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON ADO: G, S, H y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS ADO: P, G y S PAN ADO: G y SE MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	12 MARTES PURÉ DE VERDURAS ADO: SU SALCHICHAS DE PAVO CON KÉTCUP Y PURÉ DE PATATAS ADO: S, L y SU PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	13 MIÉRCOLES LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G y SE YOGUR ADO: L	14 JUEVES PAELLA DE MARISCO ADO: P, M y CR MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA PAN INTEGRAL ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	15 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G y SE NATILLAS ADO: L
18 LUNES SOPA MINISTRONE ADO: G y H RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE ALIADO ADO: G, M, P, CR, L y H PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	19 MARTES BRÓCOLI SALTEADO CON YORK ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO ADO: S y G PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	20 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO ADO: G y S BACALAO A LA ROMANA CON PISTO ADO: P, G, S y H PAN ADO: G y SE YOGUR ADO: L	21 JUEVES CREMA DE CALABAZA ADO: SU ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ PAN INTEGRAL ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	22 VIERNES LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA ADO: H PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO
25 LUNES ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO ADO: S y L MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA ADO: P, G, S y H PAN ADO: G y SE PIÑA AL NATURAL	26 MARTES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA Y SALSA DE TOMATE MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON SALTEADO CAMPESTRE ADO: G, S y H PAN INTEGRAL ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	27 MIÉRCOLES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ADO: G y H GARBANZOS CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ADO: S PAN ADO: G y SE YOGUR ADO: L	28 JUEVES PURÉ DE VERDURAS ADO: SU LOMO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS PAN ADO: G y SE FRUTA DEL TIEMPO	29 VIERNES MENÚ INTERNACIONAL: E.E.U.U. MACARRONES CON QUESO ADO: G, H y L HAMBURGUESA CON KÉTCUP Y ENSALADA ADO: S PAN ADO: G y SE GELATINA

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN **GLUTEN**: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUÍDA LA LACTOSA).
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS (CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH), NUECES DE BRASIL, NUECES (JUGLANS REGIA), (BERTHOLLETTIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SU.** DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL. PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.

hotelma

MENÚ



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.

