



C.E.I.P. LOS ANGELES

Alérgicos Huevo

11 LUNES
 ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 CARBONARA CORN 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
 HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 HAMBURGER 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 DE ARROZ
 RICE 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 CON PASTA DE MAÍZ
 VEGETABLE SOUP WITH CORN PASTA
 RABAS DE CALAMAR CON TOMATE ALIÑADO
 BREADED CALAMARI 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 AL VAPOR CON PISTO
 STEAMED 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
 POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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 MILANESE CON YORK Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM AND CHEESE
 MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED 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 CON SALTEADO CAMPESTRE
 CHICKEN DRUMSTICKS 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 DE ARROZ
 RICE 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.
 CORN MACARONI AND CHEESE
 MACARRONES DE MAÍZ 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