

**C.E.I.P. LOS ANGELES**  
**Alérgicos Marisco**

**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 OMELETTE 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**  
**ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS**  
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

**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 MINSTRONE**  
 VEGETABLE SOUP WITH PASTA

**POLLO AL AJILLO CON TOMATE ALIÑADO**  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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 OMELETTE 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 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 CAMPESTRE**  
 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

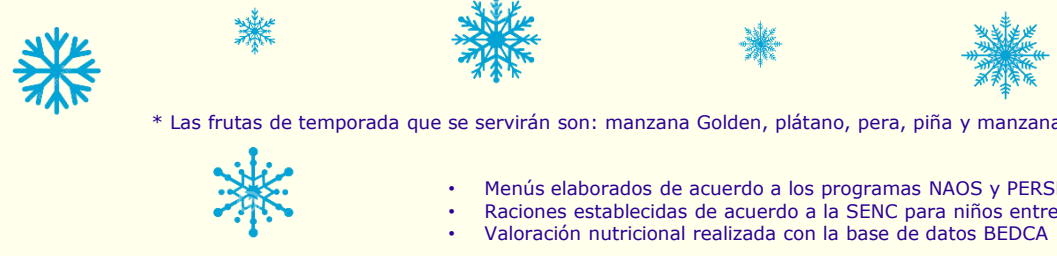
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
578	65	31,5	20,9	3,2	122	4,1	1038

**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