

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

Dieta baja en grasas



5 **MIÉRCOLES**
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS

FILETE DE TERNERA CON PATATA AL VAPOR
VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO

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)
737	81,8	23,6	34,6	5,3	253	3,6	828

6 **JUEVES**
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP

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

PAN
BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN 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

7 **VIERNES**
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POTATO STEW WITH CARROTS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND
CORN 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)
627	74,2	37,7	19,2	5,3	231	6,9	756

10 **LUNES**
BRÓCOLI REHOGADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND
CUCUMBER 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)
592	66	24	25	6	389	5	221

11 **MARTES**
SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED VEAL FILLET WITH VEGETABLE

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)
672	83	25,9	26	7	101	4,7	854

12 **MIÉRCOLES**
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL STEW WITH CARROTS

HUEVO COCIDO CON RODAJAS DE TOMATE
BOILED EGG WITH SLICES OF TOMATO

PAN
BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
790	102,9	36,4	24,9	6	246	9	705

13 **JUEVES**
ESPAGUETIS REHOGADOS CON ORÉGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH OREGANO

BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS
STEAMED COD WITH PEPPERS

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)
714	91,2	39,9	20,2	5,9	212	3,7	181

14 **VIERNES**
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
GRILLED PORK FILLETS WITH STEAMED 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)
495	56,5	30,8	15,6	2,5	126	3,8	1035

17 **LUNES**
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GRILLED VEAL FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
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)
777	97,4	27,7	21,7	6,1	80	5,5	142

18 **MARTES**
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEAN STEW WITH CARROTS

CABALLA AL VAPOR CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
STEAMED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT SALAD

PAN
BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	61,9	41,5	34,1	8,8	242	6,4	930

19 **MIÉRCOLES**
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SAUTÉED GREEN BEAN

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON TOMATE
ALIÑADO
GRILLED PLAIN OMELETTE 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)
524	61,1	21,3	21,1	3,7	192	5,3	1262

20 **JUEVES**
SOPA DE ESTRELLITAS
SOUP WITH STARS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED CHICKEN FILLET WITH VEGETABLE

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)
521	50,9	33,8	19,8	4	68	3,7	211

21 **VIERNES**
PATATAS AL HORNO A LA PROVENZAL
PROVENÇAL STYLE ROAST POTATOES

MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y REMOLACHA
GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND
BEETROOT 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)
587	64	32	22	4	132	5	92

24 **LUNES**
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA
PORK CHOP WITH LETTUCE AND CARROT 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)
700	82	23	31	6	188	5	848

25 **MARTES**
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI IN TOMATO SAUCE

BACALAO AL VAPOR CON VERDURAS
STEAMED COD WITH VEGETABLE

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)
661	88	39	16	3	178	3	347

26 **MIÉRCOLES**
SOPA DE FIDEOS
VERMICELLI SOUP

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

PAN
BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	82	33	25	8	146	7	294

27 **JUEVES**
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SAUTÉED GREEN BEANS

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ARROZ
GRILLED VEAL FILLET 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)
601	73	22	24	6	136	5	361

28 **VIERNES**
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

HUEVO COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
BOILED EGG WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT 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)
649	83	31	21	4	151	8	712

31 **LUNES**
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
SAUTÉED RICE WITH MUSHROOMS

MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS
GRILLED HAKE WITH VEGETABLE

PAN
BREAD
YOGUR NATURAL
PLAIN YOGURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
576	84	34	10	2	94	3	38

- 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



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