

**C.E.I.P. LOS ÁNGELES**  
**Alérgicos Leguminosas**



**5** **MIÉRCOLES**  
**VERDURA SALTEADA**  
 SAUTÉED VEGETABLE

CROQUETAS DE BACALAO CON PATATAS FRITAS  
 COD CROQUETTES WITH FRENCH FRIES

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

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

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

**7** **VIERNES**  
**PATATAS GUIADAS CON CALAMARES**  
 POTATO STEW WITH CALAMARI

MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE 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**  
**BROCOLI SALTEADO CON PATATA**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATOES

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
 PORK CHOP 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 DE FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP

FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 VEAL FILLET 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)
672	83	25,9	26	7	101	4,7	854

**12** **MIÉRCOLES**  
**ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS**  
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE  
 POTATO OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

PAN  
 BREAD  
 FLAN  
 CARMEL CUSTARD

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 A LA CARBONARA CON BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

BACALAO A LA RIOJANA CON PIMIENTOS  
 RIOJANA 'S STYLE 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 EN SALSA CON PATATAS DADO  
 PORK FILLET 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)
495	56,5	30,8	15,6	2,5	126	3,8	1035

**17** **LUNES**  
**PAELLA DE MARI SCO**  
 SEAFOOD PAELLA

FILETE DE TERNERA CON KÉCHUP Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
 VEAL FILLET WITH KETCHUP AND LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

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)
777	97,4	27,7	21,7	6,1	80	5,5	142

**18** **MARTES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PURÉE

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 BATTERED MACKEREL 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)
725	61,9	41,5	34,1	8,8	242	6,4	930

**19** **MIÉRCOLES**  
**VERDURA SALTEADA**  
 SAUTÉED VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO  
 POTATO 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

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH MUSHROOMS

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 CON BEICON**  
 ROAST POTATOES WITH BACON

MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
 ORLY STYLE 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

RABAS Y CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
 BREADED CALAMARI AND HAM CROQUETTES 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)
700	82	23	31	6	188	5	848

**25** **MARTES**  
**MACARRONES EN SALSA DE TOMATE GRATINADOS CON QUESO**  
 MACARONI IN TOMATO SAUCE WITH GRILLED CHEESE

BACALAO A LA BILBAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
 COD IN SAUCE WITH LETTUCE 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)
661	88	39	16	3	178	3	347

**26** **MIÉRCOLES**  
**SOPA DE FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP

ARROZ CON REPOLLO, ZANAHORIA, PUERRO, CARNE DE TERNERA, POLLO Y TOCINO  
 RICE WITH CABBAGE, CARROT, LEEK, VEAL, CHICKEN AND FAT

PAN  
 BREAD  
 FLAN  
 CARMEL CUSTARD

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**  
**PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 POTATO STEW WITH CARROT

FILETE DE TERNERA CON ARROZ  
 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**  
**VERDURA SALTEADA**  
 SAUTÉED VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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 AL VAPOR CON RODAJAS DE TOMATE  
 STEAMED HAKE WITH SLICES OF TOMATO

PAN  
 BREAD  
 YOGUR  
 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