



### C.E.I.P. LOS ANGELES Alérgicos Lácteos



#### 1 MARTES

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  
GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
770	96,7	37,3	25	6	253	9,1	695

#### 2 MIÉRCOLES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO  
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE  
VERDURAS  
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED 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)
538	54,8	28,2	22,4	4,3	119	4,7	950

#### 3 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

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)
541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048

#### 4 VIERNES

ESPAQUETIS REHOGADOS CON BEICON Y  
ORÉGANO  
SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES Y  
ESPÁRRAGOS  
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

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)
659	81,9	36,8	19,7	5,8	215	3,5	109

#### 7 LUNES

CODITOS A LA NAPOLITANA  
ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE

CABALLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE  
LECHUGA Y TOMATE  
BATTERED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO  
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)
783	80	38	34	7	87	5	190

#### 8 MARTES

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON  
HORTALIZAS  
WHITE BEAN SALAD WITH VEGETABLE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES  
SALTEADOS  
PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN  
BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
598	66	39	19	5	241	6	1098

#### 9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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)
572	74,4	20,2	20,9	3,7	166	5,8	771

#### 10 JUEVES

SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO  
COCIDO  
MINCE SOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED  
EGG

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS  
MEATBALLS IN SAUCE 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)
669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369

#### 11 VIERNES

GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS  
SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y PEPINO  
CHICKEN IN SAUCE 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)
701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490

#### 14 LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA  
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE  
LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA  
BREADED CALAMARI WITH LETTUCE, CARROT AND  
APPLE 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)
708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166

#### 15 MARTES

MACARRONES REHOGADOS CON ALBAHACA  
SAUTÉED MACARONI WITH BASIL

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE 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)
591	69,7	34,5	18,7	5,1	205	5,9	222

#### 16 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA  
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS  
HAMBURGER WITH KETCHUP AND 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)
719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735

#### 17 JUEVES

LENTEJAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y  
CHORIZO  
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO  
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN  
BREAD  
GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
817	97,2	41,2	28,4	7,5	249	9,3	705

#### 18 VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO  
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
BATTERED COD 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)
642	69	37	23	4	133	4	810

#### 21 LUNES

BRÓCOLI SALTEADO CON YORK  
SAUTÉED BROCCOLI WITH BOILED HAM

MERLUZA ONLY CON PISTO Y PATATAS FRITAS  
ONLY 'S STYLE HAKE WITH FRENCH FRIES

PAN  
BREAD  
PIÑA AL NATURAL  
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
605	49	35	30	4	225	5	173

#### 22 MARTES

MACARRONES EN SALSA DE TOMATE  
MACARONI IN TOMATO SAUCE

POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
CHICKEN IN SAUCE 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)
763	112	21	25	6	90	4	580

#### 23 MIÉRCOLES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y  
HUEVO COCIDO  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS  
MEATBALLS IN SAUCE 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)
760	112	21	25	6	90	4	580

#### 24 JUEVES

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

PANINI CASERO DE YORK  
BOILED HAM HOMEMADE PANINI

GELATINA  
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
596	84	19	20	9	290	3	717



\* 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