

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

Menú Bajo en Grasas

**HAZ EJERCICIO
 COME VARIADO**
*(No te olvides de Frutas,
 Verduras, Legumbres y
 Cereales integrales)*
BEBE AGUA

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

3 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	101	21,5	23,6	5,6	234	6,3	550

4 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	97,5	25,6	18,1	3,5	259	8,2	1695

5 JUEVES
SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS
 VEGETABLE SOUP WITH STAR PASTA
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
 GRILLED HAKE WITH STEAMED POTATO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	90,8	24,2	23,2	3,7	203	9,9	142

6 VIERNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH GRILLED VEGETABLE
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	97,6	26,7	22,1	4,8	315	8,3	177

9 LUNES
ESPAQUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO
BACALAO AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
 STEAMED COD WITH SEASONED TOMATO
PAN
 BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170

10 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE
PAN
 BREAD
NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	94,5	26	19,5	3,4	272	10,6	1858

11 MIÉRCOLES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 VERMICELLI SOUP
GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL AND CHICKEN
PAN
 BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129

12 JUEVES
ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA Y GUISANTES
 SAUTÉED RICE WITH CARROT AND PEAS
CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
713	95,4	27,8	23,8	6	294	4,2	381

13 VIERNES
ENSALADA CAMPERA CON ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH OLIVES
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK FILLET WITH SAUTÉED CARROT AND MUSHROOMS
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	87,9	25	23,5	5,4	227	10,8	1441

16 LUNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT
FILETE DE POLLO CON PATATA AL VAPOR
 GRILLED CHICKEN FILLET WITH STEAMED POTATO
PAN
 BREAD
MANZANA ROYAL GALA
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,3	24,1	24,2	6,3	341	6,5	1753

17 MARTES
CODITOS CON TOMATE
 ELBOW PASTA IN TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
658	83,6	22,2	25,5	4,4	264	8,2	916

18 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 GRILLED PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	91,7	25,5	20,4	3,8	302	8,8	1545

19 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
 VEGETABLE CREAM
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 GRILLED VEAL FILLET WITH RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	96,4	23,7	24	7	355	9,7	1387

20 VIERNES
ARROZ SALTEADO CON HORTALIZAS
 SAUTÉED RICE WITH VEGETABLE
PESCADILLA AL VAPOR CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
 STEAMED YOUNGHAKE WITH PEAS AND ASPARAGUS
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
637	93,5	27,4	16,2	2,5	217	9,6	389

23 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
BACALAO AL VAPOR CON TOMATE ALIÑADO
 STEAMED COD WITH SEASONED TOMATO
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
618	85,3	23,1	19,8	3,6	218	7,2	828

24 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
 GRILLED VEAL FILLET WITH STEAMED POTATO
PAN
 BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	96,9	23,8	21,9	4,3	286	10,9	2047

25 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED POMFRET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
NECTARINA
 NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	87,6	30,6	19,3	3,2	223	8,3	1703

26 JUEVES
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 POTATOES STEW WITH CARROT
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
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
602	76,4	27	20,2	4,8	401	12,2	984

27 VIERNES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT AND RICE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN
 BREAD
PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	96,2	31	20,4	4,5	241	8,8	1652

30 LUNES
ARROZ BLANCO CON TOMATE
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS
 STEAMED HAKE WITH SAUTÉED PEAS
PAN
 BREAD
MANZANA ROYAL GALA
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
694	100	26,9	20	3,3	141	6,6	192

31 MARTES
MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA
ENSALADA DE PATATA
 POTATO SALAD
CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES
 GRILLED PORK CHOP WITH MUSHROOMS
PAN
 BREAD
YOGUR NATURAL
 PLAIN YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas según IDR para niños 6-9 años. (Moreiras y col. 2018)
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: Albaricoque, Brea, Cereza, Ciruela, Grosella, Frambuesa, Fresa y Fresón, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS MAYO: Alcachofa, Acelgas, Apio, Berenjena, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Cebolleta, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Habas, Judía verde, Lechuga, Nabo, Patata, Pimiento, Puerro, Remolacha, Tomate y Zanahoria



* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

* Las FRUTAS indicadas en el menú pueden estar sujetas a intercambio de día por motivos de maduración