

**C.E.I.P. LOS ÁNGELES**  
**Alérgicos Frutos Secos**

\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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

**3 MARTES**  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO  
**CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 HAM CROQUETTES AND PATTY 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 DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 POTATO OMELETE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 ROMANA CON PATATAS FRITAS**  
 BATTERED HAKE WITH FRENCH FRIES  
**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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
**MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED VEGETABLE  
**PAN BREAD**  
**YOGUR**  
 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**  
**ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON  
**BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO**  
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE  
**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  
**ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 CHICKEN MEATBALLS IN SAUCE 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, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN BREAD**  
**PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  
 PEAR (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 A LA MILANESA CON GUI SANTES, YORK Y QUESO**  
 MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE  
**CABALLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
 ANDALUSIAN STYLE MACKEREL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD  
**PAN BREAD**  
**YOGUR**  
 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 HUEVO COCIDO**  
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG  
**LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES**  
 PORK FILLET IN SAUCE 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  
**CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN BLUE CORD WITH FRENCH FRIES  
**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 A LA NAPOLITANA**  
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA  
**SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND 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 DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 POTATO AND COURGETTE OMELETE 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  
**HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 HAMBURGER WITH KÉTCHUP AND RICE SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN  
**PAN BREAD**  
**YOGUR**  
 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**  
**PAELLA DE POLLO Y VERDURAS**  
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA  
**PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y ESPÁRRAGOS**  
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**CIRUELA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  
 PLUM (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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 Y MAÍZ**  
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN  
**BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO**  
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)\***  
 BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)

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  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICE POTATOES  
**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 ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 BATTERED 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 A LA RIOJANA**  
 RIOJANA STYLE POTATOES STEW  
**MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**YOGUR**  
 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 EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 BREADED 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 SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG  
**MERLUZA AL PIL-PIL CON GUI SANTES SALTEADOS**  
 HAKE IN SAUCE 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 ALEMANA CON YORK Y MAYONESA**  
 GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE  
**ESTOFADO ALEMÁN DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES**  
 GERMAN STYLE LEAN PORK STEW WITH MUSHROOMS  
**PAN**  
 BREAD  
**GELATINA**  
 FRUIT JELLY

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