

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

Alérgico Pescado y Marisco

* 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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 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 DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE 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
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
 HAMBURGER 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

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 GUIANTES, YORK Y QUESO
 MILANESE STYLE RICE WITH PEAS, BOILED HAM AND CHEESE
POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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

17 MARTES
CODITOS A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE ELBOW PASTA
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 PORK CHOP 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 DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE 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
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 HAMBURGER WITH KETCHUP 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
POLLO EN SALSA CON GUIANTES Y ESPÁRRAGOS
 CHICKEN IN 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

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
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 PORK CHOP 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

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
PASTELITO
 CAKE

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, Breva, 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

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

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

