



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

DIETA MEDITERRÁNEA



6 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 HAM CROQUETTES AND PATTY WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152

7 MARTES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN
 BREAD
 PLÁTANO
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

8 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
PAN
 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)
696	97,6	26	21,5	3,9	202	8,5	1583

9 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
 PUMPKIN CREAM
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATAS DADO
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES
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)
683	92,2	27,1	22,2	5,8	400	14,2	1185

10 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
CABALLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ANDALUSIAN STYLE MACKEREL 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)
705	99	23,1	23,2	4,2	179	4,5	705

13 LUNES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON YORK Y QUESO
 MACARONI IN TOMATO SAUCE, BOILED HAM AND CHEESE
PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES, ESPÁRRAGOS Y PATATAS DADO
 YOUNGHAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS, ASPARAGUS AND DICE POTATOES
PAN
 BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	81,2	24,4	24	6	390	11,9	346

14 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON BEICON
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
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)
611	77,2	22,7	22,8	4,4	282	7,3	800

15 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
PAN
 BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

16 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND OLIVES
PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO
 BATTERED POMFRET WITH RATATOUILLE
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)
646	78,1	25,9	23,4	4,6	172	6,2	906

17 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE
HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
PAN
 BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	93,1	21,3	23,9	6,3	293	10,8	1089

20 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO AND CARROT
CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
655	82,8	24,6	24,5	6,1	303	6,3	1234

21 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON ZANAHORIA
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CARROT
MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD
PAN
 BREAD
 CIRUELA
 PLUM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	89,6	29,5	19,8	3,2	189	8,1	1156

22 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND OLIVES
LOMO DE CERDO EMPANADO CON PARRILLADA DE VERDURAS
 BREADED PORK FILLET 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)
670	79,4	29,3	25,5	6,4	282	6,8	854

23 JUEVES
PAELLA DE POLLO Y VERDURAS
 CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA
BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 ANDALUSIAN STYLE COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	100,63	28,3	21,7	3,4	150	6,1	803

24 VIERNES
PURÉ DE CALABAZA
 PUMPKIN PUREE
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
 BOILED HAM AND CHEESE PIZZA
HELADO DE FRESA
 STRAWBERRY ICE-CREAM

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
648	83,5	19,5	25,7	11,2	398	7	1368

- 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 JUNIO: Albaricoque, Brevia, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Melocotón, Nectarina, Naranja, Nispero, Pera, Piña, Plátano, Pomelo y Sandía
VERDURAS JUNIO: Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, 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.



hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

6	LUNES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS BACALAO EN ACEITE POSTRE	7	MARTES	BROCOLI AL VAPOR FILETE DE POLLO POSTRE	8	MIÉRCOLES	SALMOREJO TEMPURA DE VERDURAS POSTRE	9	JUEVES	ENSALADA DE QUINOA FALAFEL POSTRE	10	VIERNES	TOMATE ALIÑADO PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
13	LUNES	ESPINACAS SALTEADAS CON FRUTOS SECOS COSTILLAS AL HORNO POSTRE	14	MARTES	GAZPACHO TOSTA DE AGUACATE POSTRE	15	MIÉRCOLES	ASADO DE VERDURAS Y HORTALIZAS CON QUESO FETA POSTRE	16	JUEVES	PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA POSTRE	17	VIERNES	ZARANGOLLO EMPANADILLAS AL HORNO DE PISTO POSTRE
20	LUNES	ENSALADA DE ARROZ SARDINILLAS POSTRE	21	MARTES	JUDÍAS VERDES FILETE DE TERNERA POSTRE	22	MIÉRCOLES	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA BOQUERONES REBOZADOS POSTRE	23	JUEVES	ESCALIBADA CROQUETAS CASERAS POSTRE	24	VIERNES	ENSALADA VARIADA DORADA AL HORNO POSTRE

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

1	MIÉRCOLES	PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL ADO: G, S, SU y MS PAN ADO: G PERA	2	JUEVES	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G YOGUR ADO: L	3	VIERNES	CODITOS A LA NAPOLITANA ADO: G y H MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO						
6	LUNES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ADO: G, L, H, P, M, CR y S PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN	7	MARTES	ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, M, CR, P, FS y L MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PLATANO	8	MIÉRCOLES	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS ADO: G, S y MS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: H PAN ADO: G CIRUELA (+ v. de leche opcional) ADO: L	9	JUEVES	CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON PATATA DADO ADO: SU PAN INTEGRAL ADO: G YOGUR ADO: L	10	VIERNES	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO ADO: H CABALLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G PERA
13	LUNES	MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON YORK Y QUESO ADO: G, H, S y L PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES, ESPÁRRAGOS Y PATATAS DADO ADO: P, G, S y MS PAN ADO: G CIRUELA	14	MARTES	BROCOLI SALTEADO CON BEICON TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: H PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO (+ v. de leche opcional) ADO: L	15	MIÉRCOLES	GARBANZOS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON HORTALIZAS POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES ADO: H y SU PAN ADO: G YOGUR ADO: L	16	JUEVES	ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ADO: G, H, CR, P, FS y L PALOMETA A LA ROMANA CON PISTO ADO: P, H, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA ROYAL GALA	17	VIERNES	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS ADO: G, S y SU PAN INTEGRAL ADO: G PERA
20	LUNES	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Y ZANAHORIA CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ ADO: G, L, H y S PAN INTEGRAL ADO: G PLATANO	21	MARTES	LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON ZANAHORIA ADO: G, S y MS MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ADO: P, H, G, S y MS PAN ADO: G CIRUELA	22	MIÉRCOLES	ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS ADO: H, CR, P, FS y L LOMO DE CERDO EMPANADO CON PARRILLADA DE VERDURAS ADO: H y G PAN ADO: G NECTARINA	23	JUEVES	PAELLA DE POLLO Y VERDURAS BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ADO: P, G, S y MS PAN INTEGRAL ADO: G MANZANA GOLDEN	24	VIERNES	PURÉ DE CALABAZA PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO ADO: G, L, H, P, S, MS y SU HELADO DE FRESA ADO: L

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
- Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos.
- H.** Huevos y productos a base de huevo.
- P.** Pescado y productos a base de pescado.
- Ca.** Cacahuetses y productos a base de cacahuetses.
- S.** Soja y productos a base de soja.
- L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa).
- Fs.** Frutos de cáscara: almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas (Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfoncigos (Pistacia vera), nueces macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.
- A.** Apio y productos derivados.
- Ms.** Mostaza y productos derivados.
- Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
- Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
- Al.** Altramuces y productos a base de altramuces.
- M.** Moluscos y productos a base de moluscos.