

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgicos Huevo

* PROCEDENCIA ECOLÓGICA

DIETA MEDITERRÁNEA



1 MIÉRCOLES
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON **ARROZ INTEGRAL**
 MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
 BREAD
 PERA
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	96,9	24,3	22,8	4,3	329	10,4	1843

2 JUEVES
 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT
 CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
 TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND
 CORN SALAD

PAN
 BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
679	92,3	27,3	21,5	4,7	346	7,8	1544

3 VIERNES
 PASTA DE MAÍZ A LA NAPOLITANA
 NEAPOLITAN STYLE CORN PASTA
 MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON PARRILLADA
 DE VERDURAS
 CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH GRILLED
 VEGETABLE

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)
652	87,3	24,3	22,2	4,3	283	11,5	236

6 LUNES
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT
 CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA,
 TOMATE Y REMOLACHA
 PORK CHOP 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
 ENSALADA CAMPERA CON ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH 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
 POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
 TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE 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
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE
 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 DE MAÍZ EN SALSA DE TOMATE CON
 YORK Y QUESO
 CORN 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 OMELETE 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 DE MAÍZ CON TOMATE,
 ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
 CORN 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 PURÉE

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
 FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA,
 TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 CHICKEN FILLET 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 A LA PLANCHA CON ENSALADA DE
 LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
 SALAD

PAN
 BREAD
 YOGUR
 YOGHURT

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 ACEITUNAS
 POTATO SALAD WITH 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 PURÉE

PANINI CASERO DE YORK Y QUESO
 BOILED HAM AND CHEESE HOMEMADE PANINI

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



* 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.

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