

C.E.I.P. LOS ÁNGELES

Alérgicos Frutos secos y Cacahuets



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

5 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

6 MARTES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON PISTO
ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH RATATOUILLE
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)
683	91,6	23,8	23,8	4,4	226	7,7	865

7 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
WHITE BEANS STEW WITH CARROTS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD
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)
693	79,1	31,4	22,1	4,3	191	8,8	634

8 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

9 VIERNES
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NEAPOLITAN STYLE MACARONI
MUSLITOS DE POLLO CON PARRILLADA DE VERDURAS
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GRILLED VEGETABLE
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)
552	69,9	20,9	19,2	4,4	152	3,1	248

12 LUNES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG
BACALAO AL PIL-PIL CON GUI SANTES SALTEADOS
COD IN SAUCE WITH SAUTÉED PEAS
PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
NECTARINA
NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
748	94,2	35,7	24,1	3,8	91,3	3	103

13 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

14 MIÉRCOLES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK
PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT, CORN AND BOILED HAM
SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS
ROAST SALMON WITH VEGETABLE
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)
766	89,9	26,3	31,7	5	92,4	4,6	354

15 JUEVES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE
POLLO EN SALSA PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS
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)
639	82,5	29,1	20,7	4,6	382	11,7	1078

16 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES
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)
515	43,8	25,1	24,7	7,3	167	7	795

19 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
BREADED 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)
563	46	20,4	31,3	6,8	244	5,2	578

20 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS 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 INTEGRAL
WHOLE-GRAIN 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

21 MIÉRCOLES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ATÚN
POTATO SALAD WITH BOILED EGG AND TUNA
LOMO DE CERDO EN SALSA CON SALTEADO DE ZANAHORIA
PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT
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)
608	41,4	30	34,2	9,9	88,8	4,7	1110

22 JUEVES
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
BOILED HAM AND CHEESE PIZZA

HELADO
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



* 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, Breva, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Limón, Kiwi, Manzana, Higo, Melocotón, Melón, Nectarina, Naranja, Níspero, Pera, Piña, Plátano, Paraguaya y Sandía

VERDURAS JUNIO: Ajo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Lechuga, Patata, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Tomate y Zanahoria

- 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

