

C.E.I.P. LOS ÁNGELES
Alérgicos Lácteos y Soja



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



1 **JUEVES**
 PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PUREE

POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN BREAD PLÁTANO BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	56,9	34,4	26,1	9,5	142	7	591

2 **VIERNES**
 ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y BEICON
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND BACON

BACALAO AL VAPOR CON PIMIENTOS SALTEADOS
 STEAMED COD WITH SAUTÉED PEPPERS

PAN BREAD NECTARINA NECTARINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	81,1	26,6	23,5	4,6	80,6	3,1	31

5 **LUNES**
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 CHICKEN FILLET 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 PLANCHA CON PISTO
 GRILLED YOUNGHAKE 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

7 **MIÉRCOLES**
 ALUBIAS BLANCAS 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

PAN BREAD CIRUELA PLUM

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 SALSAS CON PATATAS DADO
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH DICE POTATOES

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)
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 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 SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

BACALAO AL VAPOR CON GUISANTES SALTEADOS
 STEAMED COD WITH SAUTÉED PEAS

PAN 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 BANANA

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 Y MAÍZ
 PASTA SALAD WITH TOMATO, CARROT AND CORN

SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURITAS
 GRILLED SALMON WITH VEGETABLE

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)
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 SALSAS PEPITORIA CON CHAMPIÑONES
 CHICKEN IN SAUCE WITH MUSHROOMS

PAN BREAD CIRUELA PLUM

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

CHULETA DE CERDO CON PATATAS FRITAS
 PORK CHOP WITH 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 * 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 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 SALSAS CON SALTEADO DE ZANAHORIA
 PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED CARROT

PAN 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

TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE
 PLAIN OMELETTE WITH SLICES OF TOMATO

PAN BREAD PERA PEAR

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

