



\* ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE HUEVO, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:  
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES,  
 APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.  
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



# OCTUBRE 2024

## CEIP LOS JARALES

### Alérgicos Huevo

\* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS OCTUBRE: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS OCTUBRE: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDIA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

**1 MARTES**

**MENESTRA SALTEADA CON YORK**  
 SAUTÉED VEGETABLE STEW WITH BOILED HAM

**FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	51,4	31	30,9	7,1	253	6,7	1242

**2 MIÉRCOLES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
601	31,1	33,9	34,7	7,1	110	4	403

**3 JUEVES**

**ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE**  
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

**LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 GRILLED PORK FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
 BREAD

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
830	109	28	30,3	9	222	3,6	259

**4 VIERNES**

**ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON**  
 CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

**MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PATATAS PANADERA**  
 HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND ROAST POTATOES

**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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

**7 LUNES**

**JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS**  
 SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATOES

**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 PORK CHOP WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT 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)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

**8 MARTES**

**ALUBIAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON HORTALIZAS**  
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**POLLO GUIADO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 CHICKEN STEW WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
714	72,2	35,4	25,9	5,9	219	9,4	890

**9 MIÉRCOLES**

**PAELLA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PAELLA

**PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 YOUNGHAKE IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

**PAN**  
 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)
733	109	23,2	21,6	3,9	123	4,2	543

**10 JUEVES**

**SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ**  
 CORN 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

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**11 VIERNES**

**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM

**HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS**  
 HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**MANZANA**  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

**14 LUNES**

**SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ**  
 CORN VERMICELLI SOUP

**SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ**  
 ROAST SALMON WITH TOMATO AND CORN SALAD

**PAN**  
 BREAD

**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	92,8	26,1	24,9	4,6	204	6,7	1170

**15 MARTES**

**SALTEADO DE BRÓCOLI Y BEICON**  
 SAUTÉED BROCCOLI WITH BACON

**ESTOFADO DE MAGRO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS DADO**  
 PORK LOIN STEW IN CARROTS 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)
701	96,9	28,6	21,4	6,6	479	9,1	934

**16 MIÉRCOLES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON PATATA Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO

**POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
638	80,1	27,2	22,5	5,6	340	8,1	1747

**17 JUEVES**

**PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO**  
 ROAST POTATOES WITH GRILLED CHEESE

**MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO**  
 STEAMED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER 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)
730	52,6	46,2	35,3	8,8	321	4,4	213

**18 VIERNES**

**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PUREE

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

**PAN**  
 BREAD

**MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)**  
 APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

**21 LUNES**

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO**  
 SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE

**CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE**  
 PORK CHOP WITH SLICES OF TOMATO

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**MANZANA**  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625

**22 MARTES**

**POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS \* CON VERDURAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

**FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN 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)
683	89,7	24,9	24,3	4,8	237	8,4	1571

**23 MIÉRCOLES**

**ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO**  
 MILANESE STYLE RICE WITH BOILED HAM CHEESE

**PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**  
 ROAST YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND OLIVES SALAD

**PAN**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262

**24 JUEVES**

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CARROTS CREAM

**MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH SAUTÉED 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)
674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906

**25 VIERNES**

**SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ**  
 CORN 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

**YOGUR**  
 YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

**28 LUNES**

**ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA NAPOLITANA CON SALCHICHAS**  
 NEAPOLITAN STYLE CORN SPAGHETTI WITH SAUSAGES

**SALMÓN AL LIMÓN CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

**PAN**  
 BREAD

**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
739	80,4	41,2	37,2	7,2	160	4	304

**29 MARTES**

**CREMA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE CREAM

**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL**  
 PORK FILLETS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

**PAN**  
 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)
649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349

**30 MIÉRCOLES**

**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* GUIADAS CON CHORIZO**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

**MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
 GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND BEETROOT SALAD

**PAN**  
 BREAD

**MANZANA**  
 APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	86,2	25,5	20	5	261	8,3	1595

**31 JUEVES**

**MENÚ INTERNACIONAL: SUECIA**  
 BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA  
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT

**KÖTTBULLAR: ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO CON PURÉ DE PATATAS**  
 MEATBALLS IN SAUCE WITH MASHED POTATOES

**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD

**GELATINA**  
 JELLY FRUIT



ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
721	55,1	32,2	38,6	16,8	208	5,6	1152

NUESTROS MENÚS ESTÁN 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

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



\* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN