



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

 * LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



OCTUBRE 2024

CEIP LOS JARALES

Alérgicos Pescado

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 LOMBARDO, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

1 MARTES

MENESTRA SALTEADA CON YORK
 SAUTEED VEGETABLE STEW WITH BOILED HAM

CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS FRITAS
 CHICKEN BLUE CORD 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 * GUISADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 PLAIN OMELETTE 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 CON HUEVO COCIDO
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 BREADED 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

ESPAQUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
 SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

7 LUNES

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS
 SAUTEED 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 * GUISADAS CON HORTALIZAS
 ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
 POTATO OMELETTE 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

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 BREADED BOILED TURKEY AND CHEESE 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 COCIDO CON FIDEOS
 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
 VERMICELLI SOUP

FILETE DE POLLO CON MAYONESA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
 CHICKEN FILLET WITH MAYONNAISE 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
 SAUTEED 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 * GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO

HUEVOS REVUELTOS Y YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
 SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND 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

LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, Y PEPINO
 PORK FILLET 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 BREAD

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
 SAUTEED 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

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 POTATO AND COURGETTE OMELETTE 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

HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE 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 SAUTEED 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 COCIDO CON FIDEOS
 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

ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA
 NEAPOLITAN STYLE SPAGHETTI WITH BASIL

SALCHICHAS VIENESAS CON PARRILLADA DE VERDURAS
 VIENA SAUSAGES WITH SAUTEED 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 * GUISADAS CON CHORIZO
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
 CHEESE OMELETTE 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
PASTELITO
 CAKE 

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