



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

CEIP VARGAS LLOSA
 Alérgicos Huevo crudo o poco cocinado

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

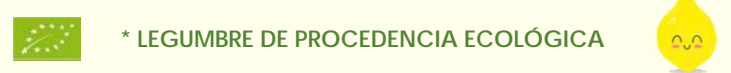
VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



LAS VERDURAS Y HORTALIZAS TIENEN MUCHAS VITAMINAS Y SIEMPRE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA COMIDA



8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES						
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803	672	87,5	27,8	24	4,6	275	8,6	1483
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843	627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD MANZANA APPLE															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	96,9	24,3	21,8	4,1	329	10,4	1843	627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634
MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	77,3	27,5	22,5	4,6	330	6,4	634	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
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 PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PAELLA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ROAST SALMON WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
706	91,4	22,3	27,4	4,2	194	6,9	808	696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE SEASONED BOILED EGG WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323	697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	72,8	32,8	28,9	10,8	267	4,8	517	661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON ABADEJO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ROAST POLLACK IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE PAN BREAD MANZANA APPLE															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
661	87,2	24,1	23,4	6,2	243	5,5	170	674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906
VIERNES CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO, ZANAHORIA Y PUERRO PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES 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)	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	674	93	21,3	22,2	4,3	337	13,2	1906
GUISANTES SALTEADOS CON YORK SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD 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)	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	703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177
ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE PAN BREAD YOGUR YOGHURT															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	97,6	26,7	22	4,8	333	9,1	177	652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469
MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
652	69,3	34,9	20,5	3,6	172	8,5	469	649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596
JUEVES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE HAMBURGUESA CON KÉTSCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN BREAD MANDARINA TANGERINE															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
649	42,7	36,7	35,4	11,4	161	6,9	596	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
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 PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) PEAR (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129	665	88,7	25,2	22,5	5,1	298	9,5	1129
LUNES MINISTRAS DE VERDURAS VEGETABLE STEW GALLINETA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ BATTERED REDFISH WITH WHOLE-GRAIN RICE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD PAN BREAD MANZANA APPLE															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	87,5	25,5	24,4	4,8	235	8,6	1084	665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822
MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON PATATA Y CHORIZO ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CHORIZO TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA PLAIN OMELETTE WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD PAN BREAD PERA PEAR															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	84,2	25,3	24,6	4,9	276	8	1822	613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191
MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA VIENNA SOUP WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS BREADED PORK FILLET 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)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191	613	58,2	25	30	13,1	108	3,5	191



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