



C.E.I.P. VARGAS LLOSA Alérgicos Lácteos



1 MARTES
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTIL STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,2	30,8	20,8	3,7	145	8,6	580

2 MIÉRCOLES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

POLLO AL CHILINDRÓN CON SALTEADO DE VERDURAS
CHICKEN IN SAUCE WITH SAUTÉED VEGETABLE

PAN
BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	62,3	34,7	26,7	6,6	227	5,2	1065

3 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA CON ARROZ
PORK FILLETS IN SAUCE WITH RICE

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
541	69,7	33,9	13,5	2,4	136	4,8	1048

4 VIERNES
ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON Y OREGANO
SAUTÉED SPAGHETTI WITH BACON AND OREGANO

PESCADILLA EN SALSA CON GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
YOUNGHAKE IN SAUCE WITH PEAS AND ASPARAGUS

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81,9	36,8	19,7	5,8	215	3,5	109

7 LUNES
CODITOS A LA NAPOLITANA
ELBOW PASTA WITH TOMATO SAUCE

CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GRILLED MACKEREL WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
BREAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACH IN SYRUP

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
783	80	38	34	7	87	5	190

8 MARTES
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN SALAD WITH VEGETABLE

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
PORK LOIN IN SAUCE WITH SAUTÉED MUSHROOMS

PAN
BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
598	66	39	19	5	241	6	1098

9 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PLAIN OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
511	58,1	20,4	21,4	5,2	236	5	802

10 JUEVES
SOPA DE PICADILLO: FIDEOS, POLLO Y HUEVO COCIDO
MINCE SOUP WITH VERMICELLI, CHICKEN AND BOILED EGG

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	74,7	30,6	27	7,6	84	3,9	369

11 VIERNES
GARBANZOS SALTEADOS CON HORTALIZAS
SAUTÉED CHICKPEA WITH VEGETABLE

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
GRILLED CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	62,8	28,7	36,9	10,6	160	7,2	490

14 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATA
SAUTÉED GREEN BEANS WITH POTATO

RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MANZANA
BREADED CALAMARI WITH LETTUCE, CARROT AND APPLE SALAD

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	78,8	24,2	27,4	5,5	207	5,2	166

15 MARTES
MACARRONES REHOGADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED MACARONI WITH BASIL

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN
BREAD
GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	79,7	39,7	22,9	7,6	311	6,4	329

16 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

HAMBURGUESA CON KÉTCHUP Y PATATAS FRITAS
HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	86,7	20,1	31,9	7,2	88	4	735

17 JUEVES
LENTEJAS GUIADAS CON HORTALIZAS Y CHORIZO
LENTIL STEW WITH VEGETABLE AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE ALIÑADO
POTATO OMELETTE WITH SEASONED TOMATO

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	87,2	35,9	24,2	4,9	142	8,8	598

18 VIERNES
ENSALADILLA RUSA CON HUEVO COCIDO
RUSSIAN SALAD WITH BOILED EGG

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
BATTERED COD WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN INTEGRAL
WHOLE-GRAIN BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
642	69	37	23	4	133	4	810

21 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON YORK
PASTA SALAD WITH BOILED HAM

MERLUZA ORLY CON PISTO
ORLY'S STYLE HAKE WITH RATATOUILLE

PAN
BREAD
PIÑA AL NATURAL
PINEAPPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
704	84	40	22	5	197	4	407

22 MARTES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

PANINI CASERO DE YORK
BOILED HAM HOMEMADE PANINI

GELATINA
FRUIT JELLY

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
596	84	19	20	9	290	3	717

23 MIÉRCOLES
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND BOILED EGG

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS
MEATBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLE

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
760	112	21	25	6	90	4	580

24 JUEVES
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA
SAUTÉED BROCCOLI WITH POTATO

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

PAN
BREAD
FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
594	67	24	25	6	391	5	355



* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana Golden, plátano, pera, piña y manzana Royal Gala

- Menús elaborados de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO
- Raciones establecidas de acuerdo a la SENC para niños entre 7-12 años
- Valoración nutricional realizada con la base de datos BEDCA