



# CEIP Los Almendros

FEBRERO 2012

Lunes  
Monday

Martes  
Tuesday

Miércoles  
Wednesday

Jueves  
Thursday

Viernes  
Friday

Aportes calóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.  
Calories calculated for children from 6 to 9 years.  
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Nutritional Value expressed in % of the total energy.  
En dichas valoraciones no está incluido el aporte calórico de un vaso de leche en los días indicados, cuya valoración es: 82 Kcal. / P: 19 H: 29 L: 52 G: 3  
In the (above) mentioned values, it is not included the caloric value of a glass of milk in the indicated days, which is: 82 Kcal. / P: 19 H: 29 L: 52 G: 3

Leyenda: **Kcal.**: Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados  
**Kcal.:** Energy / **P.:** Protein / **H.:** Carbohydrates / **L.:** Lipid / **G.:** Saturated Fats

**6**  
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
MACARONI WITH GARLIC WITH GRATED CHEESE  
DELICIAS DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y TOMATE  
BATTERED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
711 Kcal.  
P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

**7**  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
BEEF RAGOUT WITH VEGETABLES  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
780 Kcal.  
P.: 17 HC.: 55 L.: 38 G.: 6

**13**  
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO  
SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA  
BAKED CHICKEN HAMS WITH LETTUCE  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
686 Kcal.  
P.: 14 HC.: 54 L.: 32 G.: 9

**14**  
CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
LEGUME CREAM (BEANS)  
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE  
TUNA IN TOMATO SAUCE  
YOGUR Y FRUTA  
YOGURT AND FRUIT  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
623 Kcal.  
P.: 21 HC.: 48 L.: 30 G.: 8

**20**  
SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STARS SOUP  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
FLAN Y FRUTA  
CARAMEL AND FRUIT  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
645 Kcal.  
P.: 18 HC.: 55 L.: 27 G.: 9

**21**  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
MUSHROOM CREAM  
FILETE DE POLLO A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y MAÍZ  
ANDALUSIAN STYLE CHICKEN STEAK (FRIED WITH FLOUR) WITH LETTUCE AND CORN  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
683 Kcal.  
P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

**27**  
CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS  
CARROT, ONION AND POTATOES CREAM  
CAELLA ADOBADO CON PATATAS PANADERAS  
MARINATED FISH WITH POTATOES  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
627 Kcal.  
P.: 15 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

**28**  
SOPA DE COCIDO  
CHICKEN SOUP  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
STEW WITH CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
692 Kcal.  
P.: 16 HC.: 53 L.: 30 G.: 11

**1**  
COLIFLOR CON JAMÓN  
CAULIFLOWER WITH HAM  
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO CON LECHUGA  
RICE IN PAELLA WITH PORK LOIN WITH LETTUCE  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
662 Kcal.  
P.: 15 HC.: 57 L.: 27 G.: 5

**8**  
CREMA DE CALABACÍN  
COURGETTE CREAM  
POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
690 Kcal.  
P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

**15**  
MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATAS CON MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SPANISH OMELETTE WITH CORN AND GRATED CARROT  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
766 Kcal.  
P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

**22**  
LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON PATATAS AL VAPOR  
ROMANA STYLE FISH FILLET WITH COOKED POTATOES  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
719 Kcal.  
P.: 18 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

**29**  
ARROZ BLANCO CON TOMATE  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRIED EGGS WITH LETTUCE AND CORN  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
711 Kcal.  
P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 8

**2**  
SOPA DE COCIDO  
CHICKEN SOUP  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
STEW WITH CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
YOGUR Y FRUTA  
YOGURT AND FRUIT  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
694 Kcal.  
P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 13

**9**  
SOPA DE LETRAS  
PASTA SOUP  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS CON SALSAS DE TOMATE  
FRIED EGGS WITH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
643 Kcal.  
P.: 13 HC.: 41 L.: 46 G.: 9

**16**  
SOPA DE COCIDO  
CHICKEN SOUP  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
STEW WITH CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
694 Kcal.  
P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 13

**23**  
ARROZ A LA MILANESA  
MILANESA STYLE RICE  
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE NATURAL  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE WITH FRESH TOMATO  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
762 Kcal.  
P.: 14 HC.: 51 L.: 35 G.: 8

**3**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
POTATOES COOKED WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE  
TUNA OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
655 Kcal.  
P.: 14 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

**10**  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTILS WITH CARROTS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO CON LECHUGA  
BAKED COD FILLET WITH LETTUCE  
YOGUR Y FRUTA  
YOGURT AND FRUIT  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
706 Kcal.  
P.: 19 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

**17**  
ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS  
FILETE DE LENGUADO A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE  
ANDALUSIAN STYLE SOLE FILLET (COATED IN FLOUR) WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA Y LECHE  
FRUIT AND MILK  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
711 Kcal.  
P.: 13 HC.: 62 L.: 25 G.: 3

**24**  
CODITOS CON SOFRITO  
PASTA WITH SAUCE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
BAKED HAKE FILLET WITH PEAS AND CARROTS  
YOGUR Y FRUTA  
YOGURT AND FRUIT  
PAN Y AGUA  
BREAD AND WATER  
654 Kcal.  
P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 6



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1429/2006

Our company freezes the fish that is going to be consumed raw or underdone, as established by Royal Decree 1429/2006.



# Completa tu alimentación diaria con:



## Desayunos

## Meriendas

## Cenas

**LÁCTEOS**  
Leche, Yogur, Queso

**CEREALES**  
Pan, galletas, cereales de desayuno

**FRUTAS**  
Esporádicamente en forma de zumo  
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

**LÁCTEOS Y/O FRUTAS**  
Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

**CEREALES**  
Pan, Cereales, Galletas

**PAN CON**  
Alternar:  
Embutidos, Chocolate ,Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

**HIDRATOS DE CARBONO**  
Féculas, cereales,

**PROTEÍNAS**  
Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

**VITAMINAS Y MINERALES**  
Frutas, verduras y hortalizas

**PAN Y AGUA**

## ¿Qué cenamos hoy?

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6 Verdura  
Pollo  
Lácteo / Pan

7 Ensalada  
Huevo  
Fruta/ Pan

1 Patata  
Huevo  
Lácteo / Pan

2 Ensalada  
Pescado  
Fruta/ Pan

3 Verdura  
Carne  
Lácteo / Pan

13 Verdura  
Pescado  
Lácteo / Pan

14 Ensalada  
Carne  
Fruta/ Pan

8 Pasta  
Pescado  
Lácteo / Pan

9 Patata  
Carne  
Lácteo / Pan

10 Ensalada  
Huevo  
Fruta/ Pan

20 Ensalada  
Pollo  
Fruta / Pan

21 Pasta  
Pescado  
Lácteo / Pan

15 Arroz  
Pollo  
Lácteo / Pan

16 Ensalada  
Pescado  
Fruta / Pan

17 Verdura  
Huevo  
Lácteo / Pan

27 Arroz  
Huevo  
Lácteo / Pan

28 Ensalada  
Pollo  
Lácteo / Pan

22 Verdura  
Huevo  
Lácteo / Pan

23 Ensalada  
Carne  
Lácteo / Pan

24 Ensalada  
Huevo  
Fruta/ Pan

29 Verdura  
Pollo  
Fruta / Pan

### EL ASCENSOR ES ABURRIDO ¡VIVAN LAS ESCALERAS!

Las escaleras son ecológicas y saludables. Úsalas a diario, tu corazón te lo agradecerá.

¡Pasa del ascensor!

Te animamos a utilizar las escaleras siempre que puedas, para ir a casa, en los centros comerciales, en el cole...

Cualquier momento es bueno para practicar este saludable ejercicio, que además puedes hacer en familia.

Este curso in...  
**¡NO en salud!**



Eurest Colectividades, S.L.  
empresa certificada por

