



2

## NO LECTIVO

9

599 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 11

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STARS SOUP

**FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK STEAK

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16

641 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 24 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO**  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23

749 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA FISH OMELETTE

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

30

## NO LECTIVO



3

920 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 12

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**SALCHICHAS AL HORNO**  
BAKED SAUSAGE

**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

10

712 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 23 G.: 7

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

**FILETE DE ABADEJO AL HORNO**  
BAKED FISH FILLET

**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

**YOGUR**  
YOGHURT

17

776 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE

**REVUELTO DE JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

24

707 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO**  
PORK WITH DICED POTATOES STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

4

704 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE, BEETROOT AND SWEETCORN SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

11

715 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18

676 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP

**JAMONCITOS DE POLLO ASADOS**  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

544 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG

**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**

5

525 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 13 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS & GREEN BEANS STEW

**FRUTA DE TEMPORADA**

12

546 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 13

**BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY**  
BROCCOLI WITH CURRY OIL

**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN THIGH

**PATATA PANADERA**  
SLICED ROAST POTATOES

**HELADO**  
ICE CREAM

19

651 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 10

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

**HELADO**

26

557 Kcal. P.: 10 HC.: 56 L.: 32 G.: 9

**TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA**  
TAGLIATELLE WITH BASIL AND OLIVE OIL

**BACALAO A LA VASCA**  
BASQUE STYLE COD

**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE

**HELADO**  
ICE CREAM

6

547 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 10

**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS**  
POTATOES AND VEGETABLES STEW

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET

**SAMFAINA**  
RATATOUILLE

**HELADO**  
ICE CREAM

13

838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

**MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)**  
MACARONI CARBONARA

**HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED BEEF HAMBURGER WITH ONION

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS

**FRUTA DE TEMPORADA**

20

509 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 11

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

**YOGUR**  
YOGHURT

27

841 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT



NOTAS: **Legenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal. 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

## Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

## Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

### SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

|                               |   |                                       |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | → | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | → | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | → | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | → | Carne magra o huevo                   |
| Huevo                         | → | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | → | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | → | Fruta                                 |



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.