

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

875 Kcal. P.: 6 HC.: 52 L.: 39 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

643 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

7

712 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW
YOGUR
YOGHURT

8

614 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

813 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

10

763 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

777 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOME-STYLE HARICOT BEAN STEW
JAMONCITOS DE POLLO PEPITORIA
CHICKEN DRUMSTICKS WITH VEGETABLES
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

14

634 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

15

685 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

16

589 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

698 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 15

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

18

1.080 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO
BREADED PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

619 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

22

727 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
CANELONES DE CARNE
MEAT CANNELONI
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

23

633 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

738 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 14

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ROAST PORK STEAK
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

25

623 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS AL AJILLO
SPAGHETTI WITH GARLIC
PALOMETA CON TOMATE
FISH WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

829 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 34 G.: 8

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

29

493 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 23 G.: 4

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT AND SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

634 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31

686 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 30 G.: 13

COMIDA ESPECIAL
SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
PERRITO CALIENTE
HOT DOG
HELADO VAINILLA
ICE CREAM



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



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)



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

Scolarest

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.