

# C. ALHUCEMA

Junio - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 644 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
GRILLED CHICKEN THIGH  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
HELADO VAINILLA  
ICE CREAM

4 449 Kcal. P.: 16 HC.: 62 L.: 18 G.: 5

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATA PANADERA  
SLICED ROAST POTATOES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

5 655 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 9

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

6 617 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 14

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ROAST PORK STEAK  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
HELADO VAINILLA  
ICE CREAM

7 644 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA  
CHICKEN DRUMSTICKS CHASSEUR  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET  
CORN SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA

8 569 Kcal. P.: 20 HC.: 65 L.: 12 G.: 5

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)  
THAI RICE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT  
SALAD  
YOGUR

11 526 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

12 586 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 31 G.: 10

ENSALADILLA RUSA  
RUSSIAN SALAD  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA  
BABY CARROTS  
YOGUR  
YOGHURT

13 661 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 17 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE  
AND PEAS)  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
BATTERED FISH FILLET  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA DE TEMPORADA

14 648 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 11

ENSALADA DE GARBANZOS  
CHICKPEAS SALAD  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y  
TOMATE  
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
HELADO VAINILLA  
ICE CREAM

15 646 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND  
OREGANO SAUCE  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA FISH OMELETTE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
FRUTA DE TEMPORADA

18 580 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD  
MAGRO DE CERDO  
PORK STEW  
VERDURAS  
VEGETABLES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

19 705 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 26 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
REVUELTO DE QUESO  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
LECHUGA  
LETTUCE  
YOGUR  
YOGHURT

20 443 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 16 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
PATATA PANADERA  
SLICED ROAST POTATOES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

21 567 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 24 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STARS SOUP  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

22 684 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW  
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO  
CON HUEVO Y HARINA)  
BATTERED HAKE FILLET  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
HELADO VAINILLA  
ICE CREAM



NOTAS: Leyenda: 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.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# 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



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.