

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

753 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

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

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

649 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 9

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

597 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

VACACIONES

701 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 27 G.: 7

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

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

YOGUR

621 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
THAI RICE

HALIBUT A LA BILBAINA
BILBAINA STYLE HALIBUT

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

842 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO

SPIRALS (PASTA) WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT

27

VACACIONES

693 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

688 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK STEAK

PATATA PANADERA
SLICED ROASTED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

792 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CAELLA ADOBADO
MARINATED MONKFISH

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

VACACIONES

538 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CHICKEN THIGH WITH CURRY

LECHUGA Y ZANAHORIA
LETTUCE AND CARROT

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

649 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

719 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, CORN AND CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

949 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

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

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

VACACIONES

927 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

ESPAQUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
SPAGHETTI CARBONARA

FILETE DE ABADEJO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR

733 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 8

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE

FILETE DE LIMANDA EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

YOGUR
YOGHURT

837 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA

LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

YOGUR

23

NO LECTIVO

30

VACACIONES



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.