

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5 673 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

6 582 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 17 G.: 2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RICE WITH VEGETABLES
BACALAO CON SAMFAINA
COD WITH RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7 637 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 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
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 642 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 587 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 31 G.: 7

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

12 718 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 685 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

14 769 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIA STYLE PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
HAKE WITH POTATOES
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
SLICES FRESH TOMATO AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 661 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 11

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

16 610 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

CODITOS AL AJILLO
GARLIC PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 578 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BROCCOLI WITH HAM
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20 865 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
EGGS COOKED WITH TOMATO BROWN RICE
YOGUR
YOGHURT

21 650 Kcal. P.: 6 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22 555 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 834 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 724 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 531 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 731 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA
FISH & CHIPS POLLOCK WITH POTATO AND FRIED ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 716 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 12

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
YOGHURT

30 593 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

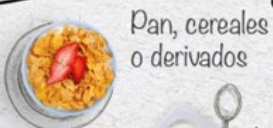


NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente 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.

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

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.