

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

812 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

TALLARINES CON TOMATE MANTEQUILLA Y QUESO  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

6

621 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
POLLO ASADO ALESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

7

625 Kcal. P.: 7 HC.: 35 L.: 54 G.: 8

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON  
CREAM OF BROCCOLI AND HAM  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

8

641 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA  
MARINERA STYLE HAKE FILLET  
TOMATE ALIADO  
TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

11

511 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT  
HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA HORNEADA  
CON PISTO MANCHEGO  
CLASSIC BURGUER WITH RATATOUILLE  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

12

706 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 8

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-OLI  
RICE WITH SQUID AND PRAWNS, GARLIC MAYONNAISE  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE  
YOGUR  
YOGHURT

13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON  
ZANAHORIA  
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

14

541 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO  
SPRING SOUP WITH HARD EGG  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

15

639 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 4

ESPIRALES CON BECHAMEL  
PASTA SPIRALS WITH BECHAMEL SAUCE  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE  
TOMATE  
PALOMETA WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND  
ONIONS  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

18

613 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
RALLADA  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

19

584 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 3

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y  
ZANAHORIA  
VALENCIAN STEW WITH POTATO, GREEN BEANS AND  
CARROT  
PASTA RELLENA DE CARNE ASADA CON SALSA DE  
TOMATE Y OREGANO  
SPASTA STUFFED BEEF ROAST WITH TOMATO SAUCE  
AND OREGANO  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

20

616 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

21

722 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 13

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

22

752 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 12

JORNADA GASTRONÓMICA ORIENTAL  
ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
CHINESE SPRING ROLLS  
HELADO  
ICE CREAM

25

703 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 12

MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE  
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH PESTO GREEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
BAKED PORK LOIN IN SAUCE  
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA  
BABY CARROTS  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

26

592 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP  
GARBANZOS A LA BOLONESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

27

558 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 12

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
PEAS WITH ONION SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS A LO POBRE  
SUCED POTATOES  
HELADO  
ICE CREAM

28

508 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN  
CASTILIAN SOUP WITH HAM  
POLLO SALTEADO CON VERDURAS  
CHICKEN SAUTÉED WITH VEGETABLE  
ENSALADA DE TOMATE  
TOMATO SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

29

753 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES  
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND  
OLIVES  
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. 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.