

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

8 710 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

9 645 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 21 G.: 3

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

10 643 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 10

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GRATED SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

11 632 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 35 G.: 12

SOPA DE MENUDILLOS
SOUP
FILETE DE POLLO CON CREMA DE LECHE
CHICKEN BREAST WITH MILK CREAM
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

14

14 833 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 46 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

15 648 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 13

LOMBARDA CON MANZANA
CABBAGE WITH APPLE
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF WITH VEGETABLES STEW
YOGUR
YOGHURT

16

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

17 634 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 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

18

18 470 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
PASTA STUFFED WITH CHEESE AND HAM WITH TOMATO SAUCE
MAÍZ Y TOMATE
CORN AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

21 613 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 15

JUDIAS VERDES CON PATATAS VAPOR Y MAHONESA
GREEN BEANS WITH COOKED POTATOES AND MAYONNAISE
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOM
YOGUR
YOGHURT

22

22 734 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 8

ARROZ BLANCO CON SALSA BOLOÑESA
WHITE RICE BOLOGNESE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

23 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
SPIRALS (PASTA) CARBONARA AND BACON
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
COD WITH GARLIC MUSLIN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

24 593 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL
POLLO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

25 732 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 20

JORNADA AMERICANA

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
HELADO
ICE CREAM

28

28 669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO
STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

29 639 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 45 G.: 7

SOPA JULIANA CON VERDURAS
JULIENNE SOUP
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

30 635 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN
ABADEJO GRATINADO CON QUESO
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31

31 712 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 13

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



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

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.