

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13 586 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

YOGUR NATURAL
NATURAL YOGHURT

20 727 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND GRATED CHEESE

CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HOMEMADE ANDALUSIAN SQUID STICKS

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

27 653 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 830 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

MEDALLON DE BACALAO EN COISTRA DE PATATA CRUJIENTE
BATTERED COD WITH POTATOES

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

21 770 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 783 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 781 Kcal. P.: 7 HC.: 56 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 620 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

JORNADA TALLERES SCOLAREST
QUINOA (ECOLÓGICO) TRES DELICIAS
QUINOA (ECOLOGICAL) THREE DELIGHTS

BISTEC DE MAGRA A LA FINAS hierbas sobre lecho de cebolla
PORK LOIN STEAK SEASONED WITH HERBS AND ONIONS

PURÉ DE MANZANA
APPLE SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22 554 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 12

SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION

TOMATE PROVENZAL
PROVENÇALE TOMATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 663 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 663 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 746 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 611 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 857 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 10

"DÍA DE LA PAZ"
LAZOS CON SALSA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
PASTA CARBONARA

RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
ROSEMARY CHICKEN RAGOUT

LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH A HONEY AND MUSTARD VINAIGRETTE

NATILLAS

10 617 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

17 923 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 416 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 5

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS

TALLARINES DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y QUESO
HAKE NOODLES WITH TOMATO SAUCE, BASIL AND CHEESE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31 684 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

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

SALCHICHAS AL HORNO
SAUSAGES

PATATA COCIDA
BOILED POTATOES

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



- 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:



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/manisco (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

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

