

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

6

1

515 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 12

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN  
**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
**YOGUR**  
YOGHURT

4

678 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
SEASONED PORK LOIN  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

5

646 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 28 G.: 4

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA**  
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

6

734 Kcal. P.: 20 HC.: 43 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

7

700 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

**PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA**  
SHARK NEAPOLITAN WITH TOMATO, BUTTER AND BLACK OLIVE PASTE  
**HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO**  
SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGE  
**ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS**  
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8

707 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

**CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA**  
CREAM OF ORGANIC LEGUME SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

797 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 6

**CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS**  
MILD LENTIL STEW CURRY  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12

317 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
**PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE CHAMPIÑON**  
PASTA STUFFED WITH CHEESE AND HAM WITH MUSHROOM SAUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13

721 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES**  
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS  
**FILETE DE ABADEJO ENHARINADO**  
BATTERED FISH FILLET  
**RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA**  
SLICES FRESH TOMATO AND ONION  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

14

585 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 7

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL**  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15

859 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 20

**JORNADA RIOJANA**  
**PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO**  
RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)  
**LOMO DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK LOIN  
**PISTO**  
RATATOUILLE  
**HELADO**  
ICE CREAM

18

612 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 15

**CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES**  
CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS  
**SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO**  
SAUSAGES WITH RATATOUILLE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19

675 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE**  
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN**  
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE**  
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

20

514 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 7

**SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN**  
CASTILIAN SOUP WITH HAM  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**TOMATE ALIADO**  
TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

21

752 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 15

**ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA**  
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**YOGUR**  
YOGHURT

22

782 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

**TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA**  
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE  
**PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

779 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)**  
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)  
**ATÚN REBOZADO**  
BATTERED TUNA FISH  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

26

624 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

**ESPINACAS A LA CREMA**  
SPINACH WITH CREAM  
**POLLO A LA AMERICANA CON BACON**  
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

27

751 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 6

**MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)**  
WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE  
**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

28

656 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

**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



**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:

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.