

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 643 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 12

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) CON JAMÓN**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) WITH HAM

**ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS**  
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

**HELADO**  
ICE CREAM

**4** 594 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

**PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)**  
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)

**BACALAO CON SAMFAINA**  
COD WITH RATATOUILLE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**5** 607 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES**  
BEEF, PEAS AND MUSHROOMS STEW

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**6** 724 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

**LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA**  
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**7** 719 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

**ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON LECHUGA, PIÑA Y JAMÓN)**  
TROPICAL PASTA SALAD (WITH LETTUCE, PINEAPPLE AND HAM)

**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**TOMATE ALIADO**  
TOMATO

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**10** 710 Kcal. P.: 7 HC.: 41 L.: 49 G.: 7

**ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)**  
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)

**EMPANADO DE JAMON Y QUESO**  
BREADED HAM AND CHEESE

**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**11** 635 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

**CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD

**ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**12** 696 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

**ARROZ A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA RICE

**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEET CORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**13** 714 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 10

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE**  
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO

**POLLO SALTEADO CON VERDURAS**  
CHICKEN SAUTÉED WITH VEGETABLE

**HELADO**  
ICE CREAM

**14** 658 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

**ENSALADA DE GARBANZOS (GARBANZOS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA VERDE)**  
CHICKPEAS SALAD (CHICKPEAS, PEPPER, TOMATO, ONION AND GREEN OLIVE)

**ESCALOPINES MARSALA**  
PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE

**ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA**  
BABY CARROTS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**17** 625 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 17

**VICHYSOISE**  
VICHYSOISE

**HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS**  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED

**HELADO**  
ICE CREAM

**18** 617 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

**CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW CURRY

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**19** 645 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

**ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y ORÉGANO**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO, OLIVES AND OREGANO

**CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE**  
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**20** 663 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 6

**ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
WHOLE-WHEAT RICE CASSEROLE WITH VEGETABLES

**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS

**ENSALADA CON BROTES DE DE JUDÍA Y ZANAHORIA**  
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**21**

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**



**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



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.