

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

614 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 10

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED
POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

760 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 14

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE
Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

VACACIONES

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
PALITOS DE MERLUZA AL HORNO
BAKED FISH STICKS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND
SWEETCORN SALAD
YOGUR

541 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
THAI RICE
HALIBUT A LA BILBAINA
BILBAINA STYLE HALIBUT
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

639 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

VACACIONES

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

694 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK STEAK
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

831 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
CAELLA ADOBADO
MARINATED MONKFISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

VACACIONES

TALLARINES CON SETAS
PASTA WITH MUSHROOM
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

637 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 27 G.: 4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

826 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
SPIRALS (PASTA) WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT

29

VACACIONES

693 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 6

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION
SOUP
ATÚN ORLY
BATTERED TUNA
LECHUGA Y ZANAHORIA
LETTUCE AND CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

637 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 27 G.: 4

TALLARINES CON SETAS
PASTA WITH MUSHROOM
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

666 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

826 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
SPIRALS (PASTA) WITH FRESH TOMATO AND
OREGANO SAUCE
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT

29

VACACIONES

718 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE
NATA CON BACON)
SPAGHETTI CARBONARA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CHICKEN THIGH WITH CURRY
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

916 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 49 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
HAMBURGUESA VEGETAL CON QUESO
VEGETABLE BURGER WITH CHEESE
CALABACÍN
COURGETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
MACARONI WITH GARLIC AND GRATED
CHEESE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA
Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT

23

NO LECTIVO

VACACIONES



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.