



2 799 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 6

TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE

BACALAO REBOZADO
BATTERED COD

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 714 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 46 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

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

YOGUR
YOGHURT

4 634 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

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

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 716 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

SALCHICHAS AL HORNO
SAUSAGES

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

YOGUR
YOGHURT

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 790 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 31 G.: 7

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

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

YOGUR
YOGHURT

11 536 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 731 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW

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

YOGUR
YOGHURT

13 682 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

PRODUCTO INTEGRAL

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT MACARONI NAPOLITANA

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

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 780 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

PRODUCTO INTEGRAL

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

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

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
VALENCIAN STEW WITH POTATO, GREEN BEANS AND CARROT

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

YOGUR
YOGHURT

18 735 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 692 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 27 G.: 6

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

YOGUR
YOGHURT

20 658 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 25 G.: 8

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



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.

