



3

NO LECTIVO

4

522 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN THIGHS WITH APPLE
YOGUR
YOGHURT

5

671 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 12

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10

553 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 52 G.: 14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
NATURAL GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA DE TERNERA CLÁSICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO
CLASSIC BURGHER WITH RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

533 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 9

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
YOGUR
YOGHURT

12

715 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 7

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE ACETUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

710 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
SPAGHETTI WITH CHEESE SAUCE
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FISH WITH TOMATO SAUCE, GARLIC & ONIONS
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

754 Kcal. P.: 9 HC.: 56 L.: 33 G.: 5

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-OLI
RICE ON THE SIDE WITH SQUID AND PRAWNS WITH GARLIC MAYONNAISE SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

767 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 47 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

621 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 32 G.: 6

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
VALENCIAN STYLE STEW WITH POTATO, GREEN BEANS AND CARROT
PASTA RELLENA DE CARNE ASADA CON BECHAMEL SUAVE
FILLED PASTA WITH ROAST PORK AND BECHAMEL
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

552 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 19 G.: 3

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
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20

716 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 12

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

21

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD



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.