

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

646 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

**ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO**  
SPIRALS PASTA WITH GARLIC AND GRATED CHEESE

**BACALAO A LA VASCA**  
BASQUE STYLE COD

**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

2

847 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 2

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW

**SALCHICHA VEGETAL AL HORNO**  
BAKED VEGETAL SAUSAGE

**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

5

674 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

**MACARRONES AL PESTO**  
MACARONI WITH PESTO SAUCE

**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

6

789 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**  
HOME STYLE HARICOT BEANS STEW

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**

LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**

7

639 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN

**ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES**  
BEEF MEATBALLS WITH MUSHROOM

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8

717 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

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

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9

837 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**FILETE DE ABADEJO REBOZADO**  
BATTERED POLLACK FILLET

**ENSALADA DE REMOLACHA**  
BEETROOT SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

12

637 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER

**PATATA ASADA**  
ROASTED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13

724 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

**ESPAGUETIS A LA CREMA**  
SPAGHETTI WITH CREAM

**MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS**

HAKE WITH VEGETABLES

**YOGUR**  
YOGHURT

14

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

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PISTO**  
RATATOUILLE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15

**NO LECTIVO**

16

**NO LECTIVO**

19

661 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN TAGLIATELLE

**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACIN, PATATA Y CEBOLLA**  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**

20

770 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES

**ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
CARROT SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

21

700 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

**RAGOUT DE CERDO ESTOFADO**  
PORK RAGOUT

**PATATA ASADA**  
ROASTED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

22

717 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP

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

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23

632 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA**  
RICE WITH TOMATO AND ONION

**HALIBUT EN SALSA**  
HALIBUT IN SAUCE (FISH)

**ENSALADA DE ESPÁRRAGOS**  
ASPARAGUS SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

26

797 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 34 G.: 6

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
STEWED LENTILS WITH CARROT AND RICE

**BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)**

MARINATED DOGFISH

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**

27

608 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 12

**BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO**  
BAKED BROCCOLI WITH CHEESE

**ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUIANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS**

CHICKEN MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND POTATOES

**YOGUR**  
YOGHURT

28

705 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIA STYLE PAELLA

**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE

**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD

**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

## 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.