

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 675 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

2 631 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
(ECOLOGICAL) WHITE BEANS STEWED WITH BROWN RICE

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 597 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 11

SALTEADO DE JUDIA VERDE CON CEBOLLITAS AGRIDULCES
SAUTÉED GREEN BEANS WITH SWEET AND SOUR ONIONS

GOULASH DE TERNERA
VEAL GOULASH

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4 633 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

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

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 706 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA
FILLET OF HAKE TO THE MUSTARD

CALABACÍN CUBO SALTEADO
DICED COURGETTE

YOGUR
YOGHURT

8 751 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 627 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 4

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 640 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 26 G.: 7

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

BACALAO CON SAMFAINA
COD WITH RATATOUILLE

HELADO
ICE CREAM

11 640 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOM

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

NO LECTIVO

15

NO LECTIVO

16

NO LECTIVO

17

NO LECTIVO

18

FESTIVO

19

FESTIVO

22

NO LECTIVO

23 685 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUISANTES Y JUDIA VERDE
CARROT, POTATO, PEAS AND GREEN BEANS

EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 655 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL

HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
HARD-COOKED EGGS WITH RATATOUILLE

YOGUR
YOGHURT

25 662 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CURRIED CHICKEN THIGHS

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 669 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 8

MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)
WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE

ABADEJO GRATINADO CON QUESO
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 557 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 8

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 766 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 45 G.: 16

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)

MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

HELADO
ICE CREAM



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.