

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				724 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 10	1	1.006 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 8	2		
				ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA SALAD WITH CORN AND TOMATO MIXED MEATBALLS WITH SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT</i>		MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE LIMANDA EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR <i>MIXED VEGETABLES BREADED FISH FILLET WITH FRENCH FRIES YOGURT</i>			
648 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 7	5	671 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 44 G.: 8	6	721 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 8	7	694 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 10	8	727 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 29 G.: 8	9
ENSALADILLA RUSA RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>RUSSIAN SALAD SQUID SLICES WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</i>		JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>GREEN BEANS WITH HAM SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SALAD FRUIT</i>		ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA <i>SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE GRILLED CHICKEN STEAK WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT</i>		CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP GRILLED BEEF HAMBURGER WITH GREEN SALAD FRUIT</i>		ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y PEPINO HELADO <i>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BAKED COD FILLET WITH LETTUCE AND CUCUMBER ICE CREAM</i>	
814 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 31 G.: 9	12	749 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5	13	627 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 8	14	713 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5	15	893 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 6	16
LENTEJAS CON VERDURAS ESCALOPE DE CERDO CON ZANAHORIA Y PATATA YOGUR <i>LENTILS WITH VEGETABLES BREADED PORK STEAK WITH CARROT AND POTATO YOGURT</i>		FIDEUA CON POLLO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</i>		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>HARICOT BEANS STEW TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT</i>		CREMA DE ZANAHORIAS POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF CARROTS SOUP GARLIC CHICKEN WITH SLICED ROASTED POTATOES FRUIT</i>		ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO VARITAS DE MERLUZA CON GUIANTES FRUTA DE TEMPORADA <i>MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE FISH STICKS WITH PEAS FRUIT</i>	
968 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10	19	761 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 48 G.: 8	20	786 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 12	21		22		
MACARRONES CON TOMATE FILETES RUSOS EN SALSA CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA <i>MACARONI WITH TOMATO SAUCE MINCED STEAKS IN SAUCE WITH MUSHROOM FRUIT</i>		ENSALADA CAMPERA FRITURA VARIADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>COUNTRY SALAD ASSORTED FRY-UP WITH LETTUCE FRUIT</i>		CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA CON PATATAS DADO HELADO <i>CREAM OF VEGETABLES SOUP CHICKEN STEAK IN SAUCE WITH DICED POTATOES ICE CREAM</i>		MENU ESPECIAL FIN DE CURSO			



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.

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas



Leche o derivados



Pan, cereales o derivados



2

Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE
• Patatas ≤ 3r
• Carne roja < 2r
• Carnes procesadas ≤ 1r
• Carne blanca 2r
• Pescado/Marisco ≥ 2r
• Huevos 2-4r
• Dulces ≤ 2r

CADA DÍA
• Lácteos 2-4r
• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r
• Legumbres y leguminosas ≥ 2r
• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla

EN CADA COMIDA PRINCIPAL
• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r
• Aceite de oliva
• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



AGUA

PROTEÍNA:
Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO:
Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo



Si hemos comido...

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

Podemos cenar...

- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteo o fruta
- Fruta