

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

660 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

NO LECTIVO

13

796 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAIZ Y TOMATE
CORN AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

663 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 14

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT
HELADO
ICE CREAM

20

687 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

646 Kcal. P.: 16 HC.: 21 L.: 60 G.: 19

ESPINACAS GRATINADAS
SPINACH AU GRATIN
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
BAKED LOIN IN MUSTARD SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

622 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 58 G.: 14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
NATURAL GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED BEEF BURGER WITH ONION
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

701 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA
LENTILS SALAD WITH FRESH CHEESE AND APPLE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

715 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 7

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

640 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
BAKED COD WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

632 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO, OLIVES AND OREGANO
RUSTIDERA DE MERLUZA
ROAST HAKE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

797 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

515 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 46 G.: 12

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
PUMPKIN, OLIVE OIL AND BASIL RATATOUILLE
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

16

711 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 47 G.: 7

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICA
CREAM OF ORGANIC LEGUME SOUP
EMPANADO DE JAMÓN Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

493 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
POLLO CON SALSAS GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

603 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP
PALITOS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

10

748 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

600 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 6

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (HUEVO DURO, TOMATE Y MAÍZ)
TRICOLOR PASTA SALAD (HARD-BOILED EGG, TOMATO AND SWEET CORN)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN THIGHS WITH APPLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

640 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL
YOGUR
YOGHURT

31

644 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

FIDEUA CON PESCADO
FIDEUA WITH FISH
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT 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.