

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

3

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 PASTA WITH TOMATO SAUCE  
 BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
 FRUIT

4

**CREMA DE CALABACÍN**  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 CREAM OF COURGETTE SOUP  
 ROAST CHICKEN THIGH  
 WITH SLICED ROASTED POTATOES  
 FRUIT

5

**PAELLA VALENCIANA**  
**SALMON AL HORNO CON VERDURAS**  
**YOGUR**  
 VALENCIAN PAELLA  
 BAKED SALMON  
 WITH VEGETABLES  
 YOGURT

8

862 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
**VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA VERDE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 LENTILS STEW  
 FISH STICKS  
 WITH GREEN SALAD  
 FRUIT

9

644 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

**CREMA DE VERDURAS**  
**BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS**  
**HELADO**  
 CREAM OF VEGETABLES SOUP  
 GRILLED CHICKEN STEAK  
 WITH FRENCH FRIES  
 ICE CREAM

10

695 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

**MACARRONES AL PESTO**  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
**CON TOMATE ALIÑADO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 MACARONI WITH PESTO SAUCE  
 HAM OMELETTE  
 WITH TOMATO  
 FRUIT

11

632 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
 BAKED HAKE FILLET  
 WITH LETTUCE  
 FRUIT

12

698 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 STEW SOUP  
 CHICK PEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
 STEW  
 FRUIT

15

604 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
 PORK WITH FRENCH FRIES STEW  
 FRUIT

16

767 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 28 G.: 5

**ARROZ AL CURRY**  
**FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
**CON PISTO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 CURRIED RICE  
 BATTERED HAKE FILLET  
 WITH RATATOUILLE  
 FRUIT

17

618 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
**TORTILLA DE QUESO**  
**CON TOMATE NATURAL**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
 CHEESE OMELETTE  
 WITH FRESH TOMATO  
 FRUIT

18

579 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

**PATATAS GUIADAS**  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
**CON LECHUGA Y REMOLACHA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 POTATOES STEW  
 GARLIC CHICKEN STEAK  
 WITH LETTUCE AND BEETS  
 FRUIT

19

593 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

**ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE**  
**LASAÑA DE CARNE**  
**CON SALSA DE TOMATE**  
**YOGUR**  
 FULL SALAD WITH LETTUCE, EGG AND TOMATO  
 MEAT LASAGNA  
 WITH TOMATO SAUCE  
 YOGURT

22

685 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 27 G.: 6

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
**CAELLA AL HORNO**  
**CON ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
 BAKED MONKFISH  
 WITH CARROTS SALAD  
 FRUIT

23

736 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

**GARBANZOS A LA VINAGRETA**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA VERDE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 CHICK PEAS IN VINAIGRETTE  
 SPANISH OMELETTE  
 WITH GREEN SALAD  
 FRUIT

24

594 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

**CODITOS CON PISTO**  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
**CON LECHUGA**  
**HELADO**  
 PASTA WITH RATATOUILLE  
 SPANISH OMELETTE  
 WITH LETTUCE  
 ICE CREAM

25

609 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 4

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
**CON ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
 ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
 WITH CARROTS SALAD  
 FRUIT

26

687 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 14

**BRÓCOLI REHOGADO**  
**HAMBURGUESA CON QUESO**  
**CON PURÉ DE PATATAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
 HAMBURGER WITH CHEESE  
 WITH MASHED POTATOES  
 FRUIT

29

629 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

**ESPIRALES AL AJILLO**  
**TORTILLA DE ATÚN**  
**CON LECHUGA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 SPIRALS PASTA WITH GARLIC  
 TUNA FISH OMELETTE  
 WITH LETTUCE  
 FRUIT

30

823 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 37 G.: 10

**CREMA DE LEGUMBRES**  
**JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN**  
**CON VERDURAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 CREAM OF LEGUMES SOUP  
 CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON  
 WITH VEGETABLES  
 FRUIT

31

749 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

**ARROZ CON VERDURAS**  
**BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
**CON TOMATE NATURAL**  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 RICE WITH VEGETABLES  
 BATTERED COD  
 WITH FRESH TOMATO  
 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.

# 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	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas ≤ 3r</li> <li>• Carne roja &lt; 2r</li> <li>• Carnes procesadas ≤ 1r</li> <li>• Carne blanca 2r</li> <li>• Pescado/Marisco ≥ 2r</li> <li>• Huevos 2-4r</li> <li>• Dulces ≤ 2r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos 2-4r</li> <li>• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r</li> <li>• Legumbres y leguminosas ≥ 2r</li> <li>• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r</li> <li>• Aceite de oliva</li> <li>• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r</li> </ul>

r: ración Fuente: IFMed

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

FRUTA O LÁCTEO

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

VEGETALES crudos y cocinados

AGUA

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

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...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.