

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

4 733 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 812 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

6 652 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7 705 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

8 786 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 638 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
ESTOFADO DE TERNERA CON GUI SANTES Y CHAMPIÑONES
BEEF, PEAS AND MUSHROOMS STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 720 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

13 683 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 4

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)
MEDALLONES DE BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
BAKED COD WITH LEMON, ONION AND POTATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 790 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

15 559 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 11

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 756 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 11

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUI SANTES Y JUDIA VERDE
CARROT, POTATO, PEAS AND GREEN BEANS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 749 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

PRODUCTO INTEGRAL
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS (ECOLOGICAL) WITH RICE
REVUELTU MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

20 1.042 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 11

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
MEAT STOCK WITH PASTA, EGG AND COOKED HAM SOUP
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE & JAM
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

21 756 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

22 763 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBACACA
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25 683 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 937 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
AMERICAN STYLE CHICKEN WITH BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

27 740 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA
FISH & CHIPS POLLOCK WITH POTATO AND FRIED ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 731 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
YOGHURT

29 698 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 47 G.: 7

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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



- 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:



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/manisco (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

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

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

