

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1 741 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
CREAM OF ASPARAGUS SOUP WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

2

659 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

FIDEUA CON PESCADO
FIDEUA WITH FISH
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3

658 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 6

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

4

564 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 22 G.: 3

ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE
NATURAL
WHITE RICE WITH GARLIC AND FRESH TOMATO
SAUCE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

629 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 53 G.: 13

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
BROCCOLI WITH CURRY
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALS
BEEF STEAK IN SAUCE
PATATA GAJO
POTATOES
HELADO
ICE CREAM

8

669 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 4

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

679 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTÓFADAS
HARICOT BEANS STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE MANZANA
APPLE SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

790 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 12

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11

561 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 39 G.: 11

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
CASTILIAN SOUP WITH HAM
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

753 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 34 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

682 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE
SALCHICHAS AL HORNO
SAUSAGES
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

16

763 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

PRODUCTO INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

665 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 10

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y
ZANAHORIA
VALENCIAN STEW WITH POTATO, GREEN BEANS AND
CARROT
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATA PANADERA
POTATO SLICES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

669 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
MEDALLON DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

21

709 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14

COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE AU GRATIN
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

22

618 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA CON ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

586 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 7

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

658 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 6

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &
CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

25

810 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
PAELLA WITH PORK LOIN
BACALAO A LA ROMANA
BATTERED COD
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

700 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS GUI SADAS
LENTILS STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

705 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 47 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
BEEF BURGER WITH CARAMELIZED ONION
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

30

1.037 Kcal. P.: 43 HC.: 18 L.: 38 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
COSTILLAS A LA BARBACOA
RIBS WITH BARBACUE SAUCE
PATATA GAJO
POTATOES
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR
SUGAR FREE STRAWBERRY GELATIN

31

NO LECTIVO



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/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 |

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.

