

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 717 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA Y CALABACÍN
CARROT AND COURGETTE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

620 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 16

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
MIXED VEGETABLES WITH HAM

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ROAST PORK STEAK

PURÉ DE MANZANA
APPLE SAUCE

HELADO
ICE CREAM

11

598 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

709 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

CODITOS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)

TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE SQUID STRIPS

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

541 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

648 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)

BACALAO ENCEBOLLADO
COD WITH ONION

CHAMPIÑONES
MUSHROOMS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

708 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

ESTOFADO DE TERNERA CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
BEEF, PEAS AND CARROT STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

558 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

394 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 9

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA

ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH APPLE

YOGUR
YOGHURT

20

677 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM

MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES
VASCA STYLE HAKE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

622 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

ARROZ ABANDA
RICE ON THE SIDE WITH SQUID AND PRAWNS

LOMO EN ADOBO
MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

632 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

627 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

FILETE DE POLLO AL HORNO
ROAST CHICKEN STEAK

ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

562 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS

HAKE WITH VEGETABLES

HELADO
ICE CREAM

27

554 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEAS BOLOGNESE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

662 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

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.