

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

566 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
HAMBURGUESA DE MERLUZA A LA GALLEGA
GALICIA-STYLE HAKE HAMBURGER
CALABACÍN
COURGETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

810 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 8

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET (BATTERED)
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
HELADO
ICE CREAM

7

672 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
YOGUR
YOGHURT

8

721 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

754 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
YOGUR
YOGHURT

10

763 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

787 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOME-STYLE HARICOT BEAN STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

664 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

780 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

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

CREMA FRÍA DE GUISANTES
COLD CREAM OF PEAS SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

516 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 29 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
BROCCOLI AND CHEESE BAKE
CANELONES DE CARNE
MEAT CANNELONI
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

673 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
BACALAO ENCEBOLLADO
COD WITH ONION
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
ASPARAGUS SALAD
HELADO
ICE CREAM

21

801 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
STEWED LENTILS WITH CARROT AND RICE
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)
MALAGA STYLE FRIED DOGFISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

686 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

23

633 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

578 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN HOME STYLE SQUID STRIPS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS

25

792 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
SPAGHETTI CARBONARA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CHICKEN THIGH WITH CURRY
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
HELADO
ICE CREAM

28

729 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

893 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBONDIGAS DE BACALAO
COD MEATBALLS
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

740 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 11

VICHYSOISE
VICHYSOISE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
HELADO
ICE CREAM

31

652 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

TALLARINES CON SETAS
PASTA WITH MUSHROOM
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
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.