

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 512 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 24 G.: 11

CREMA DE ESPÁRRAGOS
CREAM OF ASPARAGUS SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

4

421 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 19 G.: 5

PISTO
RATATOUILLE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5

486 Kcal. P.: 18 HC.: 69 L.: 10 G.: 2

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
THAI RICE
HALIBUT A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HALIBUT
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

597 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 15

SOPA JULIANA CON VERDURAS
JULIENNE SOUP
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ROAST PORK STEAK
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

7

594 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 27 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN DRUMSTICKS CHASSEUR
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

561 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 20 G.: 10

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
MACARONI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE
HAMBURGUESA DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE HAMBURGER
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT

11

517 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

576 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 13

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

13

648 Kcal. P.: 21 HC.: 59 L.: 18 G.: 4

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
CAELLA ADOBADO
MARINATED CAELLA FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

503 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 31 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

709 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 9

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
HELADO VAINILLA

18

661 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
GRILLED BEEF HAMBURGER WITH CHEESE
CHAMPIÑONES
MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

604 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 5

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAÍZ Y ATÚN
RICE SALAD WITH TOMATO, SWEETCORN AND TUNA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA

20

517 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 24 G.: 11

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
CREAM OF HARICOT BEANS SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN THIGHS WITH APPLE
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

21

444 Kcal. P.: 22 HC.: 64 L.: 9 G.: 2

PANACHE DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



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



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.