

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3 633 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED
POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4 551 Kcal. P.: 8 HC.: 67 L.: 23 G.: 3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES Y
GUISANTES
WHITE RICE WITH MUSHROOMS AND PEAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
BAKED COD WITH TOMATO SAUCE
SANFAINA
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 588 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 21 G.: 8

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE
BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS &
GREEN BEANS STEW
HELADO

6 608 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE
Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 608 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 706 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH FILLET
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 673 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS CASTELLANAS
CASTILIAN BEANS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 541 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
BROCCOLI WITH CURRY OIL
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
HELADO
ICE CREAM

13 838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE
NATA CON BACON)
MACARONI CARBONARA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
POCHADA
GRILLED BEEF HAMBURGER WITH ONION
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA

16 616 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 741 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y
COSTILLA
RICE WITH SQUID AND RIB
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 596 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA
NATURAL)
FISH AND CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 588 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 20 G.: 5

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

20 508 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 40 G.: 14

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
NATURAL GREEN BEANS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
HELADO
ICE CREAM

23 868 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 851 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA CON
QUESO
CREAM OF CARROTS SOUP AU GRATIN WITH
CHEESE SOUP
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO

25 588 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 7

SOPA JULIANA CON VERDURAS
JULIENNE SOUP
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN STEAK
PATATAS AL CALIU
CALIU POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 494 Kcal. P.: 10 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE
OLIVA
TAGLIATELLE WITH BASIL AND OLIVE OIL
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 722 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

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/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. 11420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

