

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

5 673 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

12 718 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 578 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BROCCOLI WITH HAM
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 679 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
PALITOS DE MERLUZA
FISH STICKS
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA

6 582 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 17 G.: 2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RICE WITH VEGETABLES
BACALAO CON SAMFAINA
COD WITH RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 580 Kcal. P.: 11 HC.: 63 L.: 23 G.: 2

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
PASTA STUFFED WITH CHEESE AND HAM WITH TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA

20 806 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 9

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

27 531 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7 637 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

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

14 769 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIA STYLE PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
HAKE WITH POTATOES
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA
SLICES FRESH TOMATO AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA

21 687 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

PANACHE DE ZANAHORIA, PATATA, GUISANTES Y JUDIA VERDE
CARROT, POTATO, PEAS AND GREEN BEANS
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
TOMATE ALIADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 594 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 7

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
GRILLED FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 642 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

15 726 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 12

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES
BEEF, PEAS AND MUSHROOMS STEW
YOGUR
YOGHURT

22 555 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

29 716 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 12

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

9 726 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
(ECOLOGICAL) WHITE BEANS STEWED WITH BROWN RICE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

16 430 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

23 1.108 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 11

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
PIZZA
PIZZA
HELADO
ICE CREAM

30 593 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
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.