

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1 495 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

**ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO**  
POTATOES SALAD WITH TUNA FISH AND EGG  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY**  
CURRIED CHICKEN THIGHS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

2 599 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 13

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**PASTEL DE CARNE**  
MEAT CAKE  
**PATATA COCIDA**  
BOILED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

3 610 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

**FIDEUA CON PESCADO**  
FIDEUA WITH FISH  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

4 649 Kcal. P.: 19 HC.: 60 L.: 18 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE  
BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &  
CABBAGE STEW  
**HELADO**  
ICE CREAM

5 802 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO REBOZADO**  
BATTERED COD  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8 665 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 14

**BRÓCOLI CON PATATAS**  
BROCCOLI WITH POTATOES  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON  
CHAMPIÑONES**  
BEEF MEATBALLS WITH MUSHROOMS  
**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

9 676 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 37 G.: 12

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
ROAST PORK STEAK  
**PURÉ DE MANZANA**  
APPLE SAUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

10 564 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 19 G.: 3

**ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND  
OREGANO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

11 641 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 8

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
RICE WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12

## FESTIVO

15 614 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO**  
CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE  
CHEESE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16 778 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**SALCHICHAS DE CERDO**  
PORK SAUSAGES  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17 718 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 43 G.: 5

**ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y  
TOMATE**  
WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18 580 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 25 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN THIGH  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19 705 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 10

**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN TAGLIATELLE  
**SALMÓN AL HORNO**  
BAKED SALMON  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**HELADO**  
ICE CREAM

22 517 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
BECHAMEL SUAVE**  
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT  
BECHAMEL  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23 609 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
STEWED CHICKPEAS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE ACEITUNAS**  
OLIVE SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24 668 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES**  
PAELLA WITH SQUIDS  
**JAMONCITOS DE POLLO ASADOS**  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS  
**CHAMPIÑONES**  
MUSHROOMS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25 639 Kcal. P.: 27 HC.: 41 L.: 28 G.: 8

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
LENTILS WITH SAUSAGE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

26 608 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 13

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
SEASONED PORK LOIN  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

29 574 Kcal. P.: 17 HC.: 27 L.: 54 G.: 13

**VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE  
Y ZANAHORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES  
**HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA**  
BEEF HAMBURGER WITH CARAMELIZED  
ONION  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

30 737 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 11

**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE**  
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM

31 740 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 6

**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO**  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED  
CHEESE  
**FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED FISH FILLET  
**LECHUGA**  
LETTUCE



**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.