

C. ALHUCEMA

Junio - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

644 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 13

1

644 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 13

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
- CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN THIGH
- ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
- HELADO VAINILLA
ICE CREAM

4

449 Kcal. P.: 16 HC.: 62 L.: 18 G.: 5

- CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
- HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
- PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5

655 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 9

- ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
- ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

617 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 14

- SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
- FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ROAST PORK STEAK
- PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
- HELADO VAINILLA
ICE CREAM

7

644 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 9

- LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
- JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN DRUMSTICKS CHASSEUR
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET
CORN SALAD
- FRUTA DE TEMPORADA

8

569 Kcal. P.: 20 HC.: 65 L.: 12 G.: 5

- ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
THAI RICE
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA
Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT
SALAD
- YOGUR

11

526 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

586 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 31 G.: 10

- ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
- POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
- ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS
- YOGUR
YOGHURT

13

661 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 17 G.: 4

- ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE
AND PEAS)
- FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET
- LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
- FRUTA DE TEMPORADA

14

648 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 11

- ENSALADA DE GARBANZOS
CHICKPEAS SALAD
- LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
- HELADO VAINILLA
ICE CREAM

15

646 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 5

- 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
- FRUTA DE TEMPORADA

18

580 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

- ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
- MAGRO DE CERDO
PORK STEW
- VERDURAS
VEGETABLES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

705 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 26 G.: 10

- ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
- REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
- LECHUGA
LETTUCE
- YOGUR
YOGHURT

20

443 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 16 G.: 5

- CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
- CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
- PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

567 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 24 G.: 9

- SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
- PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

684 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 9

- LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
- FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO
CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED HAKE FILLET
- ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
- HELADO VAINILLA
ICE CREAM



NOTAS: **Legenda:** 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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal. 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

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:

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)



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.