

C. ALHUCEMA

Octubre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 498 Kcal. P.: 20 HC.: 42 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

2 674 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 10
CREMA DE CALABAZA
 CREAM OF PUMPKIN SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
 PORK AND DICED POTATOES STEW
YOGUR
 YOGHURT

3 652 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 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

5 805 Kcal. P.: 14 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

8 682 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 15
BRÓCOLI CON PATATAS
 BROCCOLI WITH POTATOES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
 MEATBALLS WITH MUSHROOMS
YOGUR
 YOGHURT

9 708 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 35 G.: 11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 HARICOT BEANS STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
 ROAST PORK STEAK
PURÉ DE PATATAS
 MASHED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

10 684 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 4
**ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
 Y ORÉGANO**
 PASTA SPIRALS 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

11 729 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 10
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 RICE WITH VEGETABLES
TORTILLA DE QUESO
 CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
 TOMATO
YOGUR
 YOGHURT

12
FESTIVO

15 617 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

16 781 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
SALCHICHAS DE CERDO
 PORK SAUSAGES
TOMATE NATURAL
 FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

17 688 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 10
**PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
 CHORIZO**
 RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND
 SAUSAGE)
RABAS DE CALAMAR
 SQUID STICKS
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
YOGUR

18 672 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 6
ARROZ TRES DELICIAS
 CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE
 AND PEAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
 ROAST CHICKEN THIGH
PATATA ASADA
 ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

19 777 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 9
TALLARINES A LA NAPOLITANA
 NAPOLITANAN TAGLIATELLE
**FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
 (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**
 BATTERED FISH FILLET
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
 ZANAHORIA RALLADA**
 LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT
 SALAD

22 520 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

23 670 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 9
GARBANZOS ESTOFADOS
 STEWED CHICKPEAS
REVUELTO DE JAMÓN
 SCRAMBLED EGGS WITH HAM
YOGUR
 YOGHURT

24 671 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 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

26 651 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 17
**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
 PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**
 CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED
 HAM AND EGG
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
 SEASONED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
 LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA

29 604 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 13
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
**HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
 CARAMELIZADA**
 BEEF HAMBURGER WITH CARAMELIZED
 ONION
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA

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

31 743 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 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

32

33



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

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.