

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 799 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 48 G.: 14

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9 518 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

10 556 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 612 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 39 G.: 12

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
FILETE DE POLLO AL HORNO
ROAST CHICKEN STEAK
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

14 657 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 1.020 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 11

MACARRONES AL AJILLO
MACARONI WITH GARLIC
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 712 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 13

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

18 567 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21 605 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 11

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE
YOGUR
YOGHURT

22 758 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
SPIRALES (PASTA) CARBONARA AND BACON
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
COD WITH GARLIC MUSLIN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 672 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL
POLLO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE
TOMATE ALIADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

25 695 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO
STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 637 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 14

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED
YOGUR
YOGHURT

30 635 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN
ABADEJO GRATINADO CON QUESO
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31 634 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW
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. 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.

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.