

HOF DER LAGE LANDEN - ESCOLAR

Octubre - 2017



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 1.045 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

TALLARINES A LA BOLOÑESA
PASTA BOLOGNESE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO
PORK STEW
CON ENSALADA CON OLIVAS
WITH SALAD WITH OLIVES
YOGURT
YOGURT

9 925 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

MACARRONES CON JAMON
MACARONI WITH HAM
NUGGETS
NUGGETS
CON ENSALADA CON OLIVAS
WITH SALAD WITH OLIVES
YOGURT
YOGURT

16 813 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EMPANADA
BREADED HAKE
CON ENSALADA DE MAÍZ
WITH SALAD WITH CORN
YOGURT
YOGURT

23 1.132 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA AL HORNO
BAKED HAMBURGER
CON TOMATE NATURAL
WITH FRESH TOMATO
YOGURT
YOGURT

30 932 Kcal. P.: 10 HC.: 55 L.: 32 G.: 7

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
CANELONES ROSSINI
CANNELONI
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

3 936 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

10 926 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

JUDIAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
CON PATATA CUADRO
WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

17 936 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 6

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

24 754 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

PATATAS A LA MARINERA
MARINERA POTATOES (WITH WHITE WINE SAUCE)
MUSLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
CON ENSALADA DE LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

31 747 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 33 G.: 7

JUDIAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE BACON
BACON OMELETTE
CON ENSALADA CON OLIVAS
WITH SALAD WITH OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

4 759 Kcal. P.: 6 HC.: 70 L.: 22 G.: 3

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET (WITH WHITE WINE SAUCE)
CON PATATA PANADERA
WITH SLICED ROASTED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

11 933 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 27 G.: 6

LENTEJAS A LA CASTELLANA
CASTILLIAN LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
CON ENSALADA DE LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

18 1.015 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
CON PATATA CUADRO
WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

25 1.077 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND GRATED CHEESE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
CON ENSALADA DE MAÍZ
WITH SALAD WITH CORN
FRUTA DE TEMPORADA

5 792 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 11

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
CON ENSALADA DE LECHUGA
WITH LETTUCE
YOGURT
YOGURT

12

FESTIVO

19 1.119 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN THIGHS
CON TOMATE NATURAL
WITH FRESH TOMATO
YOGURT
YOGURT

26 1.101 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 16

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
CINTA DE LOMO DE CERDO EN SALSA
PORK LOIN SLICES IN SAUCE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
YOGURT
YOGURT

6 849 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT SOUP
TORTILLA DE CALABACIN
COURGETTE OMELETTE
CON ENSALADA DE MAÍZ
WITH SALAD WITH CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

13

NO LECTIVO

20 930 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 30 G.: 6

CODITOS A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

27 883 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
CON ENSALADA CON OLIVAS
WITH SALAD WITH OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

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

"COMER UNA VEZ AL DÍA
EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR
LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES
O DERIVADOS



LECHE O
DERIVADOS



FRUTA FRESCA
U HORTALIZAS



NOTAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó
VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE
DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ,
CUSCÚS Y OTROS CEREALES
(1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO
CEBOLLA

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA