

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 813 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

9 936 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 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

11 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

12 930 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

15 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

16 754 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

17 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

18 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

19 883 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

22 932 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

23 747 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

24 877 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW
YOGURT
YOGURT

25 851 Kcal. P.: 15 HC.: 64 L.: 19 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

26 884 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
CON ENSALADA CON ZANAHORIA
WITH SALAD WITH CARROT
YOGURT
YOGURT

29 827 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

CODITOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO
HAM AND CHEESE
CON ENSALADA DE LECHUGA
WITH LETTUCE
YOGURT
YOGURT

30 786 Kcal. P.: 14 HC.: 66 L.: 19 G.: 4

ARROZ CON MAGRO
RICE WITH PORK
MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA
BAKED HAKE WITH ONION
CON ZANAHORIA BABY
WITH BABY CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

31 823 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 7

SOPA DE LETRAS
LETTERS SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
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



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.