

HOF DER LAGE LANDEN - ESCOLAR

Marzo - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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

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

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

VACACIONES

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

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

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

VACACIONES

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

SOPA DE LETRAS
LETTERS SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

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

VACACIONES

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

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

LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO
HOME STYLE LENTILS STEW WITH RED SAUSAGE
CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN THIGHS
CON PATATA CUADRO
WITH DICED POTATOES
YOGURT
YOGURT

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

VACACIONES

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

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

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
ATUN EMPANADO
BREADED TUNA
CON ENSALADA DE MAÍZ
WITH SALAD WITH CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

NO LECTIVO

VACACIONES



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.

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.