

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3 802 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 26 G.: 7

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

4 881 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 12

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

5 855 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE

CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN THIGHS

CON TOMATE NATURAL
WITH FRESH TOMATO

YOGURT
YOGURT

6 764 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 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

9 868 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

HAMBURGUESA AL HORNO
BAKED HAMBURGER

CON TOMATE NATURAL
WITH FRESH TOMATO

YOGURT
YOGURT

10 621 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 5

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

11 944 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

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

12 1.067 Kcal. P.: 19 HC.: 32 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

13 750 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 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

16 799 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

CANELONES ROSSINI
CANNELONI

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

17 614 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

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

18 877 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

19 717 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 22 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

20 884 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

23 827 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

24 645 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 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

25 656 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

SOPA DE LETRAS
LETTERS SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

26 844 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 9

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

27 766 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 5

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

30

NO LECTIVO



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

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



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.