

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

PATATAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)

POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
CON ENSALADA DE LECHUGA
WITH LETTUCE
YOGURT
YOGURT

4

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

7

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

8

793 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 46 G.: 13

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

9

803 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 32 G.: 8

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

10

831 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP
PAVO ESTOFADO
TURKEY STEW
YOGURT
YOGURT

11

517 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 32 G.: 4

CREMA DE CALABACIN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
CON ENSALADA DE MAÍZ
WITH SALAD WITH CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

14

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

15

FESTIVO

16

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

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

17

861 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

18

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

21

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

22

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

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

23

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

24

1.067 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 16

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

25

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

28

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

29

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

30

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

31

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



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

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.