

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

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

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

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

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

885 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

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

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

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

626 Kcal. P.: 7 HC.: 64 L.: 27 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

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

715 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 7

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

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

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

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

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

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP

PAVO ESTOFADO
TURKEY STEW

YOGURT
YOGURT

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

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

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

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

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

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

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.