

HOF DER LAGE LANDEN - ESCOLAR

Octubre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 827 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

2 709 Kcal. P.: 21 HC.: 53 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

3 656 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

4 844 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

5 766 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

8 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

9 802 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

10 690 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 27 G.: 4

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

11 792 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

12

FESTIVO

15 925 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

16 793 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

17 803 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

18 831 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP
PAVO ESTOFADO
TURKEY STEW
YOGURT
YOGURT

19 581 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 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

22 813 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

23 695 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 34 G.: 9

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO
PORK STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

24 881 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

25 934 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN THIGHS
CON TOMATE NATURAL
WITH FRESH TOMATO
YOGURT
YOGURT

26 764 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

29 868 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

30 621 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

31 944 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
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.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

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



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.