

HOF DER LAGE LANDEN - ESCOLAR

Noviembre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

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

7

659 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

JUDIAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
CON ENSALADA CON OLIVAS
WITH SALAD WITH OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT OF THE SEASON

8

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

9

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

10

FESTIVO

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

1.045 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

SOPA DE AVE
CHICKEN SOUP
PAVO ESTOFADO
TURKEY STEW
YOGURT
YOGURT

25

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

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.