

HOF DER LAGE LANDEN - ESCOLAR

Diciembre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

5 861 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

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

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
FRUIT OF THE SEASON

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

14 799 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

17 659 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

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

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

20 885 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

21 827 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



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

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.