



2

NO LECTIVO

3

845 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

549 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 31 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5

598 Kcal. P.: 21 HC.: 59 L.: 17 G.: 6

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS & GREEN BEANS STEW
YOGUR

6

484 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 4

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
SAMFAINA
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

599 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

809 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 32 G.: 7

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

11

738 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

623 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATA PANADERA
SLICED ROAST POTATOES
HELADO
ICE CREAM

13

838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
MACARONI CARBONARA
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED BEEF HAMBURGER WITH ONION
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA

16

616 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

776 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
REVUELTO DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

18

769 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)
FISH AND CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

588 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 20 G.: 5

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
FRUTA DE TEMPORADA

20

499 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 32 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
HELADO
ICE CREAM

23

749 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

700 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
YOGUR
YOGHURT

25

585 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 8

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA

26

593 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 36 G.: 9

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA
TAGLIATELLE WITH BASIL AND OLIVE OIL
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

27

841 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

NO LECTIVO



NOTAS: **Legenda: 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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal. 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). 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.