

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

523 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
CHICKEN PASTA SOUP  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY**  
CHICKEN THIGH WITH CURRY  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

2

927 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**FILETE DE ABADEJO ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED FISH FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**

5

753 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
LENTILS WITH SAUSAGE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE, BEETROOT AND SWEETCORN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

6

701 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 27 G.: 7

**ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD  
**YOGUR**

7

693 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

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

8

708 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

**TALLARINES AL AJO**  
PASTA WITH GARLIC  
**FILETE DE LIMANDA EN SALSA**  
FISH FILLET IN SAUCE  
**LECHUGA Y JUDIA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
**YOGUR**  
YOGHURT

9

670 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12

649 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 9

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
CHICKEN PASTA SOUP  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO**  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13

589 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

**ARROZ THAI (CON VERDURITAS)**  
THAI RICE  
**REVUELTO DE ATÚN**  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

14

688 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
ROAST PORK STEAK  
**PATATA PANADERA**  
SLICED ROAST POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

15

603 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**HALIBUT A LA BILBAINA**  
BILBAINA STYLE HALIBUT  
**ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS**  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16

1.042 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 44 G.: 8

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

19

635 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO**  
PORK AND DICED POTATOES STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

20

891 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 11

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**ENSALADA MIXTA**  
MIXED SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

21

792 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**CAELLA ADOBADO**  
MARINATED CAELLA FISH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

22

842 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 9

**ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
SPIRALS (PASTA) WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT

23

NO LECTIVO

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES

29

VACACIONES

30

VACACIONES



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.