

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

875 Kcal. P.: 6 HC.: 52 L.: 39 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

4

643 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 9

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA FISH OMELETTE  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

7

699 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 9

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLE PURÉE  
**LOMO ADOBADO A LA PLANCHA**  
GRILLED MARINATED PORK LOIN  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

8

740 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9

677 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 15

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
CHICKEN PASTA SOUP  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**HELADO**  
ICE CREAM

10

763 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**FILETE DE ABADEJO REBOZADO**  
BATTERED HADDOCK FILLET  
**ENSALADA DE REMOLACHA**  
BEETROOT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

558 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 29 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**  
HOME-STYLE HARICOT BEAN STEW  
**FILETE DE POLLO AL HORNO**  
ROAST CHICKEN STEAK  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

14

664 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN TAGLIATELLE  
**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA**  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**

15

672 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 30 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE  
**ENSALADA DE ZANAHORIAS**  
CARROT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

16

589 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN STEAK  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17

698 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 15

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES  
**HELADO**  
ICE CREAM

18

860 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO REBOZADO**  
BATTERED COD  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

21

801 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
STEWED LENTILS WITH CARROT AND RICE  
**BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)**  
MALAGA STYLE FRIED DOGFISH  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**

22

630 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA**  
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP  
**CANELONES DE CARNE**  
MEAT CANNELONI  
**YOGUR**  
YOGHURT

23

633 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE**  
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24

983 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 11

**ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)**  
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)  
**LOMO DE CERDO EMPANADO**  
BREADED PORK LOIN  
**PURÉ DE MANZANA**  
APPLE SAUCE  
**HELADO**

25

568 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

**ESPAGUETIS AL AJILLO**  
SPAGHETTI WITH GARLIC  
**PALOMETA CON TOMATE**  
FISH WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

28

829 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 34 G.: 8

**ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA**  
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE NATURAL EN RODAJAS**  
SLICES FRESH TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

29

519 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

**ENSALADILLA RUSA**  
RUSSIAN SALAD  
**JAMONCITOS DE POLLO**  
CHICKEN DRUMSTICKS  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**

30

652 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

**TALLARINES CON SETAS**  
PASTA WITH MUSHROOM  
**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

31

694 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 12

**VICHYSOISE**  
VICHYSOISE  
**MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO**  
PORK WITH DICED POTATOES STEW  
**HELADO**  
ICE CREAM



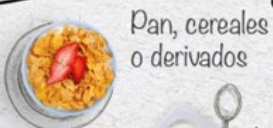
NOTAS: **Legenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará 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



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.