

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

**CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**
*PASTA WITH TOMATO SAUCE
BAKED SAUSAGE
WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT*

**CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**
*CREAM OF COURGETTE SOUP
SPANISH OMELETTE
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT*

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO
SALMON AL HORNO
CON VERDURAS
YOGUR**
*PAELLA WITH CHICKEN
BAKED SALMON
WITH VEGETABLES
YOGURT*

661 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

8

644 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

9

884 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

10

720 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 26 G.: 6

11

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

12

**LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA**
*LENTILS STEW
HAM OMELETTE
WITH TOMATO
FRUIT*

**CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS
HELADO**
*CREAM OF VEGETABLES SOUP
GRILLED CHICKEN STEAK
WITH FRENCH FRIES
ICE CREAM*

**MACARRONES AL PESTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA**
*MACARONI WITH PESTO SAUCE
MEATBALLS WITH VEGETABLES
WITH DICED POTATOES
FRUIT*

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE
CON LECHUGA
YOGUR**
*WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
WITH LETTUCE
YOGURT*

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA**
*STEW SOUP
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE
STEW
FRUIT*

706 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

15

690 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

16

483 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 30 G.: 5

17

747 Kcal. P.: 28 HC.: 34 L.: 36 G.: 10

18

630 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 10

19

**ARROZ AL CURRY
HUEVOS FRITOS
CON PISTO
FRUTA DE TEMPORADA**
*CURRIED RICE
FRIED EGGS
WITH RATATOUILLE
FRUIT*

**ESPAGUETIS AL AJILLO
ESTOFADO DE CERDO
CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA**
*SPAGHETTI WITH GARLIC
PORK STEW
WITH VEGETABLES
FRUIT*

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
LIMANDA AL HORNO
CON TOMATE NATURAL
HELADO**
*HARICOT BEANS AND CARROT STEW
BAKED FISH
WITH FRESH TOMATO
ICE CREAM*

**SOPA DE ESTRELLAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CON LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA**
*PASTA STARS SOUP
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
WITH LETTUCE AND BEETS
FRUIT*

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LASAÑA DE CARNE
CON SALSAS DE TOMATE
YOGUR**
*GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
MEAT LASAGNA
WITH TOMATO SAUCE
YOGURT*

651 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

22

621 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 11

23

840 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 8

24

758 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

25

762 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 16

26

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
PALOMETA CON TOMATE
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA**
*MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND
CHEESE
FISH WITH TOMATO SAUCE
WITH CARROTS SALAD
FRUIT*

**PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS
TORTILLA DE QUESO
CON ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA**
*POTATOES WITH SPARE RIBS STEW
CHEESE OMELETTE
WITH GREEN SALAD
FRUIT*

**LENTEJAS CON VERDURAS
LOMO DE CERDO EMPANADO
CON LECHUGA Y MAÍZ
HELADO**
*LENTILS WITH VEGETABLES
BREADED PORK LOIN
WITH LETTUCE AND CORN
ICE CREAM*

**CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
(SALSAS DE NATA CON BACON)
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
CON ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA**
*PASTA CARBONARA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
WITH CARROTS SALAD
FRUIT*

**BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA CON QUESO
CON PURÉ DE PATATAS
YOGUR**
*BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HAMBURGER WITH CHEESE
WITH MASHED POTATOES
YOGURT*

633 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

29

806 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

30

772 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

31

**ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE ATÚN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**
*PASTA SALAD
TUNA FISH OMELETTE
WITH LETTUCE
FRUIT*

**CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CON PATATAS FRITAS
HELADO**
*CREAM OF CARROTS SOUP
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
WITH FRENCH FRIES
ICE CREAM*

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO
CON HUEVO Y HARINA)
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA**
*WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
BATTERED COD
WITH FRESH TOMATO
FRUIT*



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**.

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1 Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

2 Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3 Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

AGUA

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.