



1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

907 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

- LENTEJAS CON CHORIZO  
LENTILS WITH SAUSAGE
- SALCHICHAS AL HORNO  
BAKED SAUSAGE
- PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

9

712 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 3

- ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
RICE WITH PEAS, SWEETCORN AND CARROT
- FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
BAKED FISH FILLET
- SALSA DE TOMATE  
TOMATO SAUCE
- SAMFAINA  
RATATOUILLE

10

673 Kcal. P.: 22 HC.: 55 L.: 20 G.: 6

- SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP
- COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS & GREEN BEANS STEW
- YOGUR  
YOGHURT

11

664 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

- CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUI SANTES Y PATATAS CUADRO  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

12

984 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 11

- TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)
- TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE
- LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND CORN
- YOGUR  
YOGHURT

15

650 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
- LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES
- PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

16

570 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 5

- MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANAN MACARONI
- LIMANDA AL HORNO  
BAKED FISH
- LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

17

740 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW
- REVUELTO DE JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
- LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND GRATED CARROTS
- NATILLAS  
CUSTARD CREAM

18

637 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 30 G.: 7

- 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 LIMÓN  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
- LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
- FRUTA DE TEMPORADA

19

986 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

- ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE
- CAZÓN ADOBADO  
MARINATED DOGFISH
- LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND CORN
- YOGUR  
YOGHURT

22

815 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

- LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
LENTILS AND CARROTS STEW
- FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
BREADED HAKE FILLET
- TOMATE EN DADOS  
DICED TOMATO
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

23

886 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

- ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
- HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS
- PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES
- YOGUR  
YOGHURT

24

620 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

- PATATAS GUI SADAS CON COSTILLAS  
POTATOES WITH SPARE RIBS STEW
- SALMON AL HORNO  
BAKED SALMON
- ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA  
BABY CARROTS
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

25

789 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

- SOPA DE COCIDO  
STEW SOUP
- COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

26

783 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

- PURE DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER
- PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES
- NATILLAS  
CUSTARD CREAM

29

762 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

- ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)  
RICE WITH CHORIZO
- TORTILLA DE JAMÓN YORK  
HAM OMELETTE
- LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND CORN
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

30

720 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 9

- ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
RED KIDNEY BEANS STEW
- FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
BAKED FISH FILLET
- LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND CORN
- YOGUR  
YOGHURT

31

653 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

- SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STARS SOUP
- POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME
- PATATAS AL CALIU  
CALIU POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT



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. 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.