

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

8 815 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 14
MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
 MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
SALCHICHAS AL HORNO
 BAKED SAUSAGE
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

9 482 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
 POTATOES AND VEGETABLES STEW
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
 BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

10 577 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 8
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
 GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
 SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ARROZ BLANCO
 WHITE RICE
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

11 614 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 10
SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
 CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
 ROAST CHICKEN THIGH
PATATA PANADERA
 SLICED ROAST POTATOES
TOMATE Y OLIVAS
 TOMATO AND OLIVES
 YOGUR

14 744 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
 LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

15 968 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11
MACARRONES AL AJILLO
 MACARONI WITH GARLIC
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 MEATBALLS WITH VEGETABLES
VERDURAS
 VEGETABLES
PATATAS DADO
 DICED POTATOES
YOGUR
 YOGHURT

16 807 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
 MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
PALOMETA EN ADOBO
 MARINATED FISH
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

17 634 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 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

18 706 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 10
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
 PORK AND DICED POTATOES STEW
NATILLAS
 CUSTARD CREAM

21 639 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 10
PURÉ DE VERDURAS
 VEGETABLE PURÉE
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
 CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL
YOGUR
 YOGHURT

22 795 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 43 G.: 8
ARROZ CON TOMATE
 RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO
 SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGE
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

23 587 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 9
ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
 SPIRALES (PASTA) CARBONARA AND BACON
FILETE DE BACALAO AL HORNO
 BAKED COD FILLET
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

24 623 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 37 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
 ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL
POLLO EN SALSA
 CHICKEN IN SAUCE
TOMATE ALIADO
 TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

25 759 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 47 G.: 9
SOPA DE ESTRELLAS
 PASTA STARS SOUP
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
 BREADED HAM AND CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
 LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES SALAD
NATILLAS
 CUSTARD CREAM

28 669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO
 STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
 COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
 LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

29 663 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
 CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
LOMO ADOBADO AL HORNO
 BAKED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
NATILLAS
 CUSTARD CREAM

30 749 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 5
ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
 CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN
FILETE DE ABADJO REBOZADO
 BATTERED HADDOCK FILLET
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
 GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

31 712 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 13
SOPA DE COCIDO
 SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
 CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
 YOGHURT

□

□

□

□

□

□



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.