

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 675 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7
PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
 SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

2 640 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 9
ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
 (ECOLOGICAL) WHITE BEANS STEWED WITH BROWN RICE
FILETE DE POLLO AL HORNO
 ROAST CHICKEN STEAK
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
 YOGHURT

3 611 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 12
CREMA DE VERDURAS
 CREAM OF VEGETABLES SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

4 711 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 13
SOPA DE COCIDO
 SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
 CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
 YOGHURT

5 628 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 3
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 VEGETABLES RICE
MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA
 FILLET OF HAKE TO THE MUSTARD
CALABACÍN CUBO SALTEADO
 DICED COURGETTE
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

8 744 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 7
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
 FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

9 704 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 11
CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
 CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
LOMO ADOBADO AL HORNO
 BAKED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
NATILLAS
 CUSTARD CREAM

10 568 Kcal. P.: 19 HC.: 58 L.: 21 G.: 3
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
 RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
 BAKED COD WITH TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

11 503 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 31 G.: 10
SOPA DE ESTRELLAS
 PASTA STARS SOUP
FILETE DE POLLO AL HORNO
 ROAST CHICKEN STEAK
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
 YOGHURT

12 **NO LECTIVO**

15 **NO LECTIVO**

16 **NO LECTIVO**

17 **NO LECTIVO**

18 **FESTIVO**

19 **FESTIVO**

22 **NO LECTIVO**

23 679 Kcal. P.: 6 HC.: 42 L.: 49 G.: 7
CREMA DE VERDURAS
 CREAM OF VEGETABLES SOUP
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
 BREADED HAM AND CHEESE
TOMATE ALIÑADO
 TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

24 863 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 45 G.: 10
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
 RED KIDNEY BEANS STEW
HUEVOS CON TOMATE
 EGGS WITH TOMATO
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGHURT

25 947 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 10
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 PAELLA WITH VEGETABLES
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
 CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS
LECHUGA Y OLIVAS
 LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

26 834 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8
MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
 MACARONI CARBONARA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
 BREADED FISH FILLET
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
 GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

29 557 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 8
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
 CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
 TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

30 721 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 12
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
 HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
MAGRO A LA JARDINERA
 PORK STEW WITH VEGETABLES
HELADO
 ICE CREAM

31 **NO LECTIVO**

32 **NO LECTIVO**

33 **NO LECTIVO**



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.