

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 739 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

TALLARINES AL AJO
PASTA WITH GARLIC
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 815 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 48 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

4 744 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 737 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOMÉ STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
SALCHICHAS AL HORNO
SAUSAGES
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 766 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 628 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 731 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

13 779 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 5

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT MACARONI NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 739 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

17 523 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
TOMATE AÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 667 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 876 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 49 G.: 10

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

20 821 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 41 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
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



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



(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



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)



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. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.