

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

9

VACACIONES

10

756 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 14

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
HELADO

11

584 Kcal. P.: 8 HC.: 64 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES,
MAÍZ Y JAMÓN YORK)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

561 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 9

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
YOGUR

13

1.010 Kcal. P.: 40 HC.: 33 L.: 26 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
TALLARINES A LA INGLESA CON
TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
GELATINA

16

731 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 14

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PISTO
HELADO

17

619 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

ARROZ D.O. VALENCIA
TOMATE Y OLIVAS
PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA
(CON JUDÍAS Y POLLO)
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA DE TEMPORADA

18

668 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA
BROTE Y ZANAHORIA
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL
LIMÓN
PATATAS FRITAS
POSTRE CASERO

19

892 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
HUEVOS FRITOS
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

20

696 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
CREMA DE GUISANTES
CANELONES DE CARNE
FLAN DE VAINILLA

23

787 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, TOMATE Y ATÚN
LENTEJAS A LA RIOJANA
MERLUZA ORLY
HELADO

24

725 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR
Y POLLO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

25

658 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
HALIBUT A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
POSTRE CASERO

26

547 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO Y ATÚN
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECO)
FRUTA DE TEMPORADA

27

866 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
MACARRONES A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA POCHADA
YOGUR

30

FESTIVO



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 722 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN 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

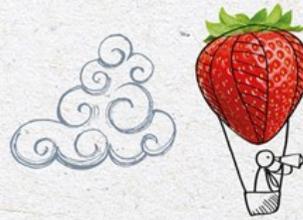
ma

“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



Respetar 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



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Hidratos de carbono



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 vaya 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.