

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

594 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 22 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

613 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
HELADO VAINILLA

710 Kcal. P.: 23 HC.: 61 L.: 15 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CAZÓN ADOBADO
YOGUR

VACACIONES

629 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 14

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
CREMA DE PUERROS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
HELADO VAINILLA

555 Kcal. P.: 20 HC.: 65 L.: 12 G.: 3

ARROZ D.O. VALENCIA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
HALIBUT A LA BILBAÍNA
FRUTA DE TEMPORADA

904 Kcal. P.: 45 HC.: 35 L.: 19 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA PAISANA
GELATINA

VACACIONES

505 Kcal. P.: 22 HC.: 56 L.: 20 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO CON SALSABARCOA
FRUTA DE TEMPORADA

713 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 16

ENSALADA MIXTA
CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE CASERO

618 Kcal. P.: 23 HC.: 52 L.: 20 G.: 6

ENSALADA MIXTA
OLLETA
POLLO ASADO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

VACACIONES

579 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

564 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LENTEJAS CON ARROZ
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

497 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 11

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
SOPA DE LETRAS
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

VACACIONES

646 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 20 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
CODITOS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HELADO VAINILLA

750 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
YOGUR

685 Kcal. P.: 17 HC.: 65 L.: 15 G.: 3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
MACARRONES CON JAMÓN DE YORK Y TOMATE
ALBONDIGAS DE BACALAO
FLAN DE VAINILLA

791 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 15

ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
HAMBURGUESA CON QUESO
HELADO VAINILLA

VACACIONES



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 647 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 25 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



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



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.