



1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

723 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

709 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

10

695 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

SOPA DE PASTA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

895 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA MIXTA
YOGUR

12

735 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

1.065 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
MILANESA DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

16

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

1.069 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

18

936 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FLAN

19

607 Kcal. P.: 8 HC.: 63 L.: 26 G.: 3

ARROZ CON TOMATE
REPOLLO REHOGADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

625 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

966 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
ZORZA DE CERDO
PATATAS CACHELO
FRUTA DE TEMPORADA

24

840 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

25

669 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

756 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 10

CALDO GALLEGO
EMPANADA GALLEGA
YOGUR

29

657 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

30

730 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

591 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

MACARRONES CON SOFRITO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA



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.

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.