

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



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



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.