

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

836 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

**LENTEJAS CON CHORIZO
SAN JACOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

875 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 17

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ZORZA DE CERDO
PATATA COCIDA
YOGUR**

600 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

**SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA FRANCESA
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA**

818 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

**MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

730 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 11

**BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA**

702 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

**CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

741 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 31 G.: 10

**CALDO GALLEGO
EMPANADA GALLEGA
NATILLAS**

CARNAVAL

CARNAVAL

NO LECTIVO

593 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

**SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA**

852 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

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

682 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA**

596 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 30 G.: 6

**SOPA DE LETRAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

599 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

**ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA**

728 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 14

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR**

691 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 5

**POTAJE DE GARBANZOS
CROQUETAS DE BACALAO Y RABAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

759 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

**SOPA DE PASTA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

1.060 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
PIZZA
FRUTA DE TEMPORADA**

818 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

**MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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)



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.