



2

NO LECTIVO

3

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

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

4

843 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

833 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

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

6

657 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

880 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

10

524 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN
YORK
FRUTA DE TEMPORADA

11

742 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CALAMARES A LA ROMANA Y
CROQUETAS DE AVE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

12

859 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
YOGUR

13

695 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

16

701 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

606 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 3

TALLARINES CON TOMATE
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18

638 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

807 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 11

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FLAN

20

1.035 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 8

POTAJE DE GARBANZOS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

23

707 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 26 G.: 5

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

24

854 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 5

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

25

908 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 54 G.: 15

SOPA DE LETRAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

972 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 57 G.: 17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ZORZA DE CERDO
PATATAS CACHELO
YOGUR

27

683 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 29 G.: 8

CALDO GALLEGO
EMPANADA GALLEGA
FRUTA DE TEMPORADA

30

626 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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.