

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

850 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

3

660 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

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

4

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

7

679 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 25 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

8

743 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

9

660 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

720 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 30 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FLAN

11

614 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 19 G.: 4

CALDO GALLEGO
EMPANADA DE POLLO
FRUTA DE TEMPORADA

14

703 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

1.024 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS
PIZZA
FRUTA DE TEMPORADA

16

829 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
HELADO VAINILLA

17

FESTIVO

18

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

21

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

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

22

675 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 4

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

23

643 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 8

ENSALADILLA RUSA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

728 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
YOGUR

25

717 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

688 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

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

29

850 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

30

899 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN
ZORZA DE CERDO
PATATAS CACHELO
FRUTA DE TEMPORADA

31

953 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 22 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO,
PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
YOGUR



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



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 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.