

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 635 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

503 Kcal. P.: 21 HC.: 68 L.: 8 G.: 1

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

5

508 Kcal. P.: 22 HC.: 56 L.: 19 G.: 6

SOPA DE LETRAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

1.055 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

7

612 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 11

ENSALADA MIXTA
FILETE DE CERDO MILANESA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

8

633 Kcal. P.: 14 HC.: 66 L.: 17 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON CARNE
HELADO VAINILLA

11

592 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 24 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

510 Kcal. P.: 19 HC.: 58 L.: 18 G.: 2

POTAJE DE GARBANZOS
CALAMARES Y CROQUETAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

13

536 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 31 G.: 11

ENSALADILLA RUSA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

14

618 Kcal. P.: 19 HC.: 70 L.: 9 G.: 3

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

15

392 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

18

581 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 29 G.: 7

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

499 Kcal. P.: 26 HC.: 54 L.: 17 G.: 6

SOPA DE PASTA
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

522 Kcal. P.: 19 HC.: 73 L.: 5 G.: 1

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

21

628 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 27 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
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



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.