

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

661 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 46 G.: 12
 CREMA DE CALABACÍN
 LOMO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 HELADO

710 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 6
 LENTEJAS GUIADAS
 CALAMARES A LA ROMANA Y
 CROQUETAS DE AVE
 LECHUGA Y COL LOMBARDA
 FRUTÁ DE TEMPORADA

777 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13
 SOPA DE AVE CON PASTA
 TORTILLA DE PATATAS
 SALCHICHAS
 YOGUR

434 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7
 ENSALADA MIXTA
 SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
 CON ARROZ BLANCO
 FRUTA DE TEMPORADA

679 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 5
 MACARRONES CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA DE TEMPORADA

751 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 15
 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
 ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 ARROZ BLANCO
 YOGUR

763 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 6
 POTAJE DE GARBANZOS
 SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

614 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 7
 SOPA DE LETRAS
 TERNERA EN SALSAS
 PATATAS DADO
 FRUTA DE TEMPORADA

737 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9
 TALLARINES A LA CARBONARA (CON
 CREMA DE LECHE Y BACON)
 FILETE DE PERCA A LA ANDALUZA
 (ENHARINADO Y FRITO)
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

591 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 12
 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN
 SERRANO
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 HELADO

772 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 10
 ARROZ TRES DELICIAS
 HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
 PLANCHA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

FESTIVO

760 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 5
 CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE
 TOMATE
 FILETE DE MERLUZA ROMANA
 (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
 ENSALADA VERDE
 FRUTA DE TEMPORADA

558 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 34 G.: 5
 ENSALADILLA RUSA
 ROTI DE PAVO ASADO CON
 ZANAHORIA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA DE TEMPORADA

440 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 8
 SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
 PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
 TORTILLA DE JAMÓN YORK
 FRUTA DE TEMPORADA

931 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13
 CREMA DE PUERRO Y PATATA
 FILETE DE CERDO MILANESA
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

1.033 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 8
 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA
 (CON CHORIZO Y VERDURAS)
 PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
 FRUTA DE TEMPORADA

900 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 6
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 VARITAS DE MERLUZA
 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
 RALLADA Y ACEITUNAS
 FRUTA DE TEMPORADA

806 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 44 G.: 11
 SOPA DE FIDEOS
 POLLO ASADO
 PATATAS FRITAS
 FRUTA DE TEMPORADA

692 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 15
 CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
 PATATAS FRITAS
 HELADO

711 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 4
 MACARRONES CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
 (ENHARINADO Y FRITO)
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

603 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 7
 CALDO GALLEGO
 EMPANADA GALLEGA
 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



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.