

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

850 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 5

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

4

805 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 6

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

5

615 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

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

6

670 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS  
CALAMARES Y CROQUETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

7

737 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

8

909 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA

11

777 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

12

707 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
SALCHICHAS  
FRUTA DE TEMPORADA

13

614 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

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

14

633 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 5

TALLARINES CON TOMATE  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FLAN

15

576 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 21 G.: 4

CALDO GALLEGO  
EMPANADA DE POLLO  
FRUTA DE TEMPORADA

18

541 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 7

SOPA DE LETRAS  
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

19

560 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS  
MACARRONES A LA BOLONESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA DE TEMPORADA

20

732 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

693 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

PANACHE DE VERDURAS  
GUIZO DE TERNERA Y PATATAS  
YOGUR

22

656 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA DE TEMPORADA

25

860 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 48 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
VARITAS DE MERLUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

26

827 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

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

27

602 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

28

842 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 17

CREMA DE VERDURAS  
ZORZA DE CERDO  
PATATA COCIDA  
NATILLAS

□



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.