

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12 717 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

13 577 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

CREMA DE ESPÁRRAGOS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
HELADO

14 620 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 16

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE MANZANA
HELADO

17 598 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

18 709 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

CODITOS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

19 586 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20 648 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO ENCEBOLLADO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

21 708 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

24 601 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 34 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

25 394 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 9

ENSALADILLA RUSA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
YOGUR

26 677 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

ESPAGUETIS A LA CREMA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

27 622 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

ARROZ ABANDA
LOMO EN ADOBO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

28 632 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA

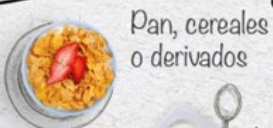


NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

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.