

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 698 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 11
SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

2 558 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 27 G.: 4
CREMA DE CALABACÍN
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

3 795 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 6
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

4 623 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13
JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

5 886 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 8
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

8 743 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 7
SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
SETAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

9 983 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 47 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

10 849 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 5
ARROZ TRES DELICIAS
COCIDO GALLEGO CON CHORIZO, PATATA, REPOLLO Y HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

11 656 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 8
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12 693 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 8
ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FLAN

15
NO LECTIVO

16
NO LECTIVO

17
NO LECTIVO

18
FESTIVO

19
FESTIVO

22
NO LECTIVO

23 625 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 34 G.: 7
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA DE TEMPORADA

24 677 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 5
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

25 523 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 7
SOPA DE LETRAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

26 504 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 9
BRÓCOLI REHOGADO
GUIISO DE TERNERA Y PATATAS
YOGUR

29 671 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 11
SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

30 1.046 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 8
GARBANZOS ESTOFADOS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

31

31

31

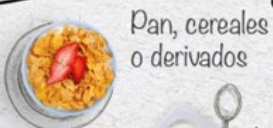


NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

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.