

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

**8** 663 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA DE TEMPORADA

**9** 711 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

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

**10** 630 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 10

SOPA DE AVE CON PASTA  
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK  
YOGUR

**11** 1.023 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 43 G.: 8

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

**14** 615 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA  
PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**15** 622 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS A LA CREMA  
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

**16** 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

**17** 692 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 5

GARBANZOS ESTOFADOS  
CALAMARES Y CROQUETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**18** 677 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA  
CON VERDURITAS Y PATATAS A  
DADOS  
FLAN

**21** 819 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

**22** 662 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 8

PANACHE DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**23** 588 Kcal. P.: 11 HC.: 60 L.: 26 G.: 4

CREMA DE VERDURAS  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA DE TEMPORADA

**24** 645 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 43 G.: 14

SOPA DE LETRAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
SALCHICHAS  
YOGUR

**25** 768 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA DE TEMPORADA

**28** 573 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 28 G.: 4

SOPA DE AVE CON PASTA  
ROTI DE PAVO ASADO CON  
ZANAHORIA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**29** 872 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 48 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
VARITAS DE MERLUZA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**30** 930 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 56 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO  
EMPANADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

**31** 711 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE  
TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
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.