

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

CARNAVAL

CARNAVAL

CARNAVAL

672 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTÁ DE TEMPORADA

652 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
YOGUR

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

757 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

558 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 27 G.: 4

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

616 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 45 G.: 13

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

666 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 11

SOPA DE LETRAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FLAN

890 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

679 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 9

MACARRONES A LA CREMA
PERCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA

534 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

SOPA DE PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

603 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

855 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 43 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
CALAMARES A LA ROMANA Y CROQUETAS DE AVE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

734 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

577 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 7

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

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

780 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
YOGUR

1.020 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA

613 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 25 G.: 5

CALDO GALLEGO
EMPANADA DE ATÚN
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.