

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 832 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 6
GARBANZOS A LA VINAGRETA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

4 779 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 5
MACARRONES CON TOMATE
CALAMARES A LA ROMANA Y
CROQUETAS DE AVE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5 819 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 13
SOPA DE AVE CON PASTA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
HELADO

6 672 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 48 G.: 13
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

7 504 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 9
ENSALADA MIXTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

10 573 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 26 G.: 4
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

11 597 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 11
SOPA DE LETRAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12 401 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 34 G.: 5
ENSALADILLA RUSA
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

13 710 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 14
BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14 774 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 8
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17 437 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 22 G.: 5
SOPA DE PASTA
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

18 711 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

19 913 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 10
ENSALADA DE ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
SALCHICHAS
FRUTA DE TEMPORADA

20 631 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 34 G.: 10
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FLAN

21 1.082 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 8
LENTEJAS GUIADAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: Leyenda: **Kcal.:** Kiloenergías (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.