

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**3** 798 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11  
**SOPA DE FIDEOS**  
**FILETE DE CERDO MILANESA**  
**PATATAS FRITAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**4** 723 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5  
**MACARRONES CON TOMATE**  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**5** 1.161 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 10  
**LENTEJAS CON CHORIZO**  
**PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO**  
**YOGUR**

**6**  
**FESTIVO**

**7**  
**NO LECTIVO**

**10** 738 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 11  
**SOPA DE AVE CON PASTA**  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON**  
**GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA**  
**VERDE Y PATATA**  
**ARROZ BLANCO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**11** 856 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 48 G.: 7  
**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)**  
**ESTOFADAS**  
**VARITAS DE MERLUZA**  
**LECHUGA Y TOMATE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**12** 537 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 8  
**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
**PATATAS FRITAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**13** 575 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 5  
**CODITOS CON TOMATE Y QUESO**  
**FILETE DE PERCA A LA PLANCHA**  
**ENSALADA VERDE**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**14** 613 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 11  
**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA**  
**Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
**TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN**  
**YORK**  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,**  
**CEBOLLA Y ZANAHORIA**  
**YOGUR**

**17** 807 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 6  
**MACARRONES CON TOMATE Y**  
**QUESO RALLADO**  
**FILETE DE MERLUZA ROMANA**  
**(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**18** 547 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 30 G.: 9  
**SOPA DE LETRAS**  
**GUIISO DE TERNERA Y PATATAS**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**19** 865 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 43 G.: 6  
**GARBANZOS CON VERDURAS**  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
**ENSALADA MIXTA**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**20** 469 Kcal. P.: 26 HC.: 44 L.: 27 G.: 4  
**BRÓCOLI REHOGADO**  
**ROTI DE PAVO ASADO CON**  
**ZANAHORIA**  
**ARROZ BLANCO**  
**FRUTA DE TEMPORADA**

**21** 661 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 11  
**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
**CALDO GALLEGO**  
**EMPANADA GALLEGA**  
**POSTRE DE NAVIDAD**



**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.