



2

NO LECTIVO

3

633 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUI SANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

4

551 Kcal. P.: 8 HC.: 67 L.: 23 G.: 3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
Y GUI SANTES
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
FRUTA DE TEMPORADA

5

598 Kcal. P.: 21 HC.: 59 L.: 17 G.: 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
YOGUR

6

608 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

608 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

10

706 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

673 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS CASTELLANAS
HUEVOS FRITOS
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

12

551 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 10

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

13

838 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA POCHADA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

16

616 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

17

711 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

ESPIRALES CON SOFRITO
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

596 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON
PATATA NATURAL)
FRUTA DE TEMPORADA

19

519 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

20

588 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 20 G.: 5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
PATATA Y ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

749 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

24

758 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA
CON QUESO
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

25

588 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 7

SOPA JULIANA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

26

494 Kcal. P.: 10 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE
DE OLIVA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

27

722 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

NO LECTIVO



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



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.