



1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

723 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

623 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

10

673 Kcal. P.: 22 HC.: 55 L.: 20 G.: 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIA Y JUDIAS
VERDES
YOGUR

11

694 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
SAMFAINA
NATILLAS

12

785 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

TALLARINES A LA INGLESA CON
TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

15

542 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA
PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

16

640 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

ARROZ CON SETAS
FILETE DE ATÚN AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

677 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
REVUELTO DE JAMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

18

585 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

BROCOLI AL ACEITE DE CURRY
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
PURÉ DE MANZANA
YOGUR

19

908 Kcal. P.: 9 HC.: 37 L.: 52 G.: 4

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA VEGETAL CON
CEREALES
CALABACÍN CUBO SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

684 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 5

ARROZ DE MONTAÑA CON
CALAMAR Y COSTILLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
TOMATE EN DADOS
FRUTA DE TEMPORADA

23

666 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

24

636 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMON AL HORNO
ZANAHORIA BABY CAMELIZADA
FLAN

25

789 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

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

26

552 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 10

CREMA DE GUISANTES
LASAÑA DE CARNE
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

663 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

SOPA MINESTRONE
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

30

734 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

31

743 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 8

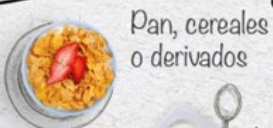
ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



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



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)



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.