

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

691 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 24 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

3

527 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FRUTA DE TEMPORADA

4

572 Kcal. P.: 20 HC.: 69 L.: 7 G.: 2

ESPAGUETIS GRATINADOS
HALIBUT A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ZANAHORIA RALLADA
FRUTÁ DE TEMPORADA

7

943 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PIZZA
YOGUR

8

464 Kcal. P.: 18 HC.: 71 L.: 7 G.: 1

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE MERLUZA A LA
GALLEGA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

9

646 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 31 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PISTO
YOGUR

10

604 Kcal. P.: 16 HC.: 70 L.: 12 G.: 2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

11

683 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

570 Kcal. P.: 14 HC.: 65 L.: 17 G.: 3

TALLARINES A LA NAPOLITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

15

515 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

631 Kcal. P.: 22 HC.: 56 L.: 19 G.: 6

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

17

692 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

GARBANZOS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

18

520 Kcal. P.: 21 HC.: 66 L.: 10 G.: 2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
BACALAO ENCEBOLLADO
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

21

657 Kcal. P.: 24 HC.: 52 L.: 21 G.: 4

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón
enharinado)
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

22

549 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CANELONES DE CARNE
YOGUR

23

545 Kcal. P.: 14 HC.: 66 L.: 17 G.: 5

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y
CARNE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

446 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 18 G.: 3

ENSALADA CAMPERA (PATATA,
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
CALAMAR CASERO EN TIRAS A LA
ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

25

657 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

642 Kcal. P.: 13 HC.: 65 L.: 20 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBONDIGAS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

29

588 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 27 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y
TOMATE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

538 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 9

VICHYSOISE
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HELADO VAINILLA

31

517 Kcal. P.: 20 HC.: 64 L.: 13 G.: 2

TALLARINES CON SETAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
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



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.