

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 548 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 6

CREMA DE ESPÁRRAGOS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
PATATA PANADERA
FRUTÁ DE TEMPORADA

4

676 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 47 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PISTO
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

5

603 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
HALIBUT A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

651 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 14

SOPA JULIANA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
HELADO VAINILLA

7

684 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

8

705 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
HAMBURGUESA DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

11

607 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

631 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 11

ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
YOGUR

13

599 Kcal. P.: 16 HC.: 64 L.: 18 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

14

640 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

718 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

18

823 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON QUESO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

19

676 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 30 G.: 6

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAÍZ Y ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

20

589 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 11

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
HELADO VAINILLA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



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.