



1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

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

- LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
- RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
- ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

664 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

- CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON
GUISANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED
POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

595 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 17 G.: 3

- SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
- COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIA Y JUDIAS
VERDES
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS &
GREEN BEANS STEW
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

827 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

- ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
RICE WITH PEAS, SWEETCORN AND CARROT
- BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON
HUEVO Y HARINA)
BATTERED COD
- ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
- FRUTA DE TEMPORADA

12

851 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

- TALLARINES CON TOMATE Y ATUN
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND TUNA
- HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
- PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
- YOGUR
YOGHURT

15

619 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 15

- CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
- BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LEG STEAK
- LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
- YOGUR
YOGHURT

16

811 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 34 G.: 5

- ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
- FILETE DE ABADENO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
- LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

769 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
- TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
- LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

628 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

- SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
- JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

939 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 15

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN MACARONI
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
- PATATAS CHIPS
CHIPS
- YOGUR
YOGHURT

22

862 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

- LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTILS AND CARROTS STEW
- FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
- LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
- YOGUR
YOGHURT

23

818 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
- HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
- PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

541 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
- SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
- ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

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

- SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
- COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y
ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &
CARROTS STEW
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

759 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

- CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK AND CARROT SOUP
- CANELONES DE ATÚN
CANNELONI STUFFED WITH TUNA FISH
- ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
- YOGUR
YOGHURT

29

941 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

- ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)
RICE WITH CHORIZO
- TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
- LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
- YOGUR
YOGHURT

30

721 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

- CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
- SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
- PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31

696 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

- SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP
- POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
- PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
- FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT



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. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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.