

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

934 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO

YOGUR
YOGHURT

479 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

PALITOS DE MERLUZA AL HORNO
BAKED FISH STICKS

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

693 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

733 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

TALLARINES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)

SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

883 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

692 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 13

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

864 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)

HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH (WITH EGG AND FLOUR)

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

719 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 14

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK

PATATAS CHIPS
CHIPS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

830 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
POTATO AND HAM OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

795 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

885 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 52 G.: 15

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

715 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

833 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 26 G.: 6

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT

CROQUETAS DE AVE Y EMPANADILLAS DE ATUN
CHICKEN CROQUETTES AND TUNA PASTIES

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

864 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 6

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SPIRALS (PASTA) WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



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



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.