



6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

617 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

866 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET (BATTERED)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

7

872 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATAS CHIPS
CHIPS
YOGUR
YOGHURT

8

699 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

713 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 54 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

10

856 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

1.015 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOME-STYLE HARICOT BEAN STEW
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
PATATAS CHIPS
CHIPS
YOGUR
YOGHURT

14

822 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

15

656 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 36 G.: 5

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

688 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

17

634 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

947 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED COD
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

21

775 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
STEWED LENTILS WITH CARROT AND RICE
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

22

557 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
CANELONES DE CARNE
MEAT CANNELONI
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23

835 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 10

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

24

700 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS
CROQUETTES AND MINI-PASTIES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA

25

828 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

28

802 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

29

1.006 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBONDIGAS DE BACALAO
COD MEATBALLS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
MAÍZ
CORN
FRUTA DE TEMPORADA

30

712 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 49 G.: 11

CREMA DE PUERRÓS
CREAM OF LEEK SOUP
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
HELADO
ICE CREAM

31

667 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
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.