

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

513 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 23 G.: 9

SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

11

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

18

626 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

5

553 Kcal. P.: 18 HC.: 68 L.: 12 G.: 2

ARROZ THAI (CON VERDURITAS)
THAI RICE
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

12

640 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 12

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

635 Kcal. P.: 14 HC.: 66 L.: 18 G.: 4

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAÍZ Y ATÚN
RICE SALAD WITH TOMATO, SWEETCORN AND TUNA
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA

6

589 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 15

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

13

677 Kcal. P.: 11 HC.: 61 L.: 27 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

20

455 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 14

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
HELADO VAINILLA
ICE CREAM

7

631 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN DRUMSTICKS CHASSEUR
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

587 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

674 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 14

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

1

655 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 14

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
CREAM OF ASPARAGUS SOUP WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
PATATAS CHIPS
CHIPS
YOGUR
YOGHURT

8

703 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 25 G.: 11

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

15

784 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE ATÚN
TUNA FISH SALAD
YOGUR

22

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. 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.