

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 689 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

8 680 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 14

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
NATILLAS
CUSTARD CREAM

15 678 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

22 520 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 640 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

2 934 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 16

CODITOS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
HELADO
ICE CREAM

9 697 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ROAST PORK STEAK
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 781 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SALCHICHAS DE CERDO
PORK SAUSAGES
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 932 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 13

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
QUESO
CHEESE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 758 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

3 714 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 567 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 19 G.: 3

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLOR FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

17 721 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 42 G.: 5

ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y TOMATE
WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 864 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 45 G.: 7

PAELLA MIXTA
PAELLA
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31 743 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA
LETTUCE

4 583 Kcal. P.: 19 HC.: 65 L.: 11 G.: 2

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 819 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 42 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RICE WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

18 679 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 32 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25 597 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 701 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POTATOES SALAD WITH TUNA FISH AND EGG
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

12

FESTIVO

19 678 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
SALMÓN A LA PLANCHA
GRILLED SALMON
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
HELADO
ICE CREAM

26 702 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 20

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP.
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
SEASONED PORK LOIN
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
HELADO
ICE CREAM.



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



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)



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.