

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 730 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND TUNA SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21 604 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 13

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO
STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 730 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND TUNA SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 710 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 5

15 677 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 13

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF AND VEGETABLES STEW
YOGUR
YOGHURT

22 917 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 44 G.: 10

ARROZ BLANCO CON SALSA BOLOÑESA
WHITE RICE BOLOGNESE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

29 676 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 13

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED
YOGUR
YOGHURT

9

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 709 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

17 589 Kcal. P.: 19 HC.: 65 L.: 11 G.: 2

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24 593 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

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

31 668 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 15 G.: 6

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

11

SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

18 538 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

9 730 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 4

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
SPIRALS (PASTA) CARBONARA AND BACON
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
COD WITH GARLIC MUSLIN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 794 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 589 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

11 658 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

18 538 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

25 756 Kcal. P.: 8 HC.: 35 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS
LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES SALAD
YOGUR
YOGHURT

31 668 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 15 G.: 6

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

11

SOPA DE PISTONES
PASTA SOUP
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

18 538 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT



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.