

C. JUAN PABLO II - Infantil

Noviembre - 2017



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

801 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGURT

740 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE ATUN
TUNA FISH SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

750 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
PATATA PANADERA
SLICED ROASTED POTATOES
YOGUR
YOGURT

545 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
REVUELTO DE PATATAS
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &
CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

865 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 10

ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
BAKED FRANKFURT SAUSAGES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

637 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 6

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
RABAS DE CALAMAR
SQUID SLICES
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

884 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

955 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

ESPAGUETI A LA CARBONARA (SALSA DE
NATA CON BACON)
SPAGHETTI CARBONARA
CAZÓN ADOBADO
MARINATED DOGFISH
LECHUGA Y ZANAHORIA
LETTUCE AND CARROT
YOGUR
YOGURT

763 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTILS AND CARROTS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

907 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

SOPA DE ARROZ
RICE SOUP
FINGERS CASEROS DE POLLO
HOMEMADE CHICKEN FINGERS
LECHUGA Y ZANAHORIA
LETTUCE AND CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

797 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
MINIEMPANADILLAS DE ATÚN
MINI TUNA TURNOVERS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

642 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 11

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
FILETES RUSOS
MINCED STEAKS
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

674 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &
CABBAGE STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

783 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 10

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGURT

693 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETS SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

581 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

785 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

CODITOS CON TOMATE Y QUESO
PASTA WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

714 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

716 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 36 G.: 5

CREMA DE LEGUMBRES
CREAM OF LEGUMES SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	1	3
			BRÓCOLI CON JAMÓN TORTILLA DE ATÚN YOGUR PAN	ENSALADA MIXTA ATÚN EN SALSA DE TOMATE YOGUR PAN
6	7	8	9	10
COLIFLOR CON BECHAMEL TORTILLA DE QUESO YOGUR PAN	COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACIN Y ZANAHORIA) SALMÓN A LA PLANCHA YOGUR	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO YOGUR PAN	JUDIAS VERDES CON TOMATE ROSADA PLANCHA YOGUR PAN	ENSALADA GRIEGA REVUELTO DE JAMÓN YOGUR PAN
13	14	15	16	17
MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO YOGUR PAN	PISTO TORTILLA DE JAMÓN YORK YOGUR PAN	ARROZ CON VERDURAS PALOMETA ADOBADA YOGUR PAN	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN YOGUR PAN	SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO PEPITORIA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
PANACHE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR PAN	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FOGONERO EMPANADO YOGUR PAN	SALTEADO DE PATATAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO YOGUR PAN	REPOLLO REHOGADO ATUN ENCEBOLLADO YOGUR PAN	PIZZA YOGUR PAN
27	28	29	30	
PASTEL DE VERDURAS FILETE DE LENGUADO ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) YOGUR PAN	ESPINACAS A LA CREMA HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA YOGUR PAN	ENSALADA VARIADA CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) YOGUR PAN	SOPA DE LETRAS LENGUADO AL HORNO YOGUR PAN	

Scolarest

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

RESPECTA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... ☾

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA



NOTAS