



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 874 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 9
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
 PASTA WITH TOMATO SAUCE
ESCALOPE DE CERDO
 BREADED PORK STEAK
VERDURAS
 VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

3 635 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 35 G.: 7
CREMA DE GARBANZOS
 CREAM OF CHICKPEAS SOUP
TORTILLA DE JAMÓN YORK
 HAM OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
 LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

4 623 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 10
CREMA DE CALABACÍN
 CREAM OF COURGETTE SOUP
ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUIANES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
 BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

5 879 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 8
PAELLA VALENCIANA
 VALENCIAN PAELLA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
 ROAST CHICKEN THIGH
ENSALADA DE REMOLACHA
 BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

6 716 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 8
SOPA DE FIDEOS
 NOODLES SOUP
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 BAKED HAKE FILLET
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGURT

9 625 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 29 G.: 5
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTILS STEW
RAPE AL HORNO
 BAKED MONFISH
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

10 752 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 10
CREMA DE VERDURAS
 CREAM OF VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO
 ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGURT

11 687 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 8
MACARRONES AL PESTO
 MACARONI WITH PESTO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
 CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 711 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 8
SOPA DE LETRAS
 PASTA LETTER SOUP
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS
 BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

17 649 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 11
CREMA DE PUERRO Y PATATA
 CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
 GRILLED BEEF HAMBURGER
ENSALADA DE TOMATE
 TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

18 716 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7
CREMA DE LEGUMBRES
 CREAM OF LEGUMES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
 SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL
 FRESH TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

19 631 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8
PATATAS MARINERA
 SEAFOOD POTATO STEW
FILETE DE POLLO AL AJILLO
 GARLIC CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

20 899 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 8
MACARRONES GRATINADOS
 MACARONI AU GRATIN
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
 TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
PATATAS DADO
 DICED POTATOES
YOGUR
 YOGURT

23 662 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 26 G.: 5
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
 MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE TOMATE
 TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

24 789 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11
SOPA DE COCIDO
 STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
 CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

25 737 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 14
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
 BAKED PORK STEAK
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGURT

26 642 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 5
LENTEJAS CON VERDURAS
 LENTILS WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA DE ZANAHORIAS
 CARROTS SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

27 645 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 7
CREMA DE ZANAHORIAS
 CREAM OF CARROTS SOUP
HUEVOS FRITOS
 FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

30 590 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 25 G.: 4
MACARRONES A LA NAPOLITANA
 NAPOLITANAN MACARONI
BACALAO ENCEBOLLADO
 COD WITH ONION
FRUTA DE TEMPORADA
 FRUIT

31 838 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 13
CREMA DE CALABAZA
 CREAM OF PUMPKIN SOUP
HAMBURGUESA CON QUESO
 HAMBURGER WITH CHEESE
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
MANZANA ASADA
 BAKED APPLE

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.



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 PANACHE DE VERDURAS VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	3 ENSALADA CÉSAR LOMO A LA PIMIENTA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	4 ARROZ TRES DELICIAS CON ATÚN, HUEVO Y JAMÓN YORK CAZÓN ADOBADO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	4 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATAS YOGUR	6 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA
9 ARROZ CON VERDURAS HUEVOS CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	10 TALLARINES AL AJO PALOMETA ENCEBOLLADA FRUTA DE TEMPORADA	11 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	12	13
16 COLIFLOR AL AJO ARRIERO MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	17 PATATAS CON PIMIENTOS HUEVOS CON TOMATE, JAMÓN YORK Y CHAMPIÑÓN FRUTA DE TEMPORADA	18 ENSALADA COMPLETA ESCALOPE DE TERNERA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	19 PANACHE DE VERDURAS LOMO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	20 JUDÍAS VERDES CON TOMATE, PATATA Y ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS YOGUR	24 ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN LASAÑA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	25 ARROZ TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTES Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	26 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	27 ENSALADA VERDE CON FRUTA TERNERA JARDINERA YOGUR
30 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA REVUELTO DE QUESO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	31 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA			

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

RESPETA 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)

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

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

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