

# C. JUAN PABLO II

Octubre - 2017



## 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

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

16 651 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS**  
BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

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

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

3 692 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

**ALUBIAS PINTAS CON ARROZ**  
RED KIDNEY BEANS WITH RICE

**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**

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

17 623 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

**CREMA DE PUERRO Y PATATA**  
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP

**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

**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

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

4 623 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

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

18 727 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25 763 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 15

**COLIFLOR GRATINADA CON QUESO**  
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE

**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK STEAK

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**YOGUR**  
YOGURT

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

12

**FESTIVO**

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

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

6 801 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP

**SALMON AL HORNO**  
BAKED SALMON

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**YOGUR**  
YOGURT

13

**NO LECTIVO**

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

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

# ¿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 SOPA DE ARROZ MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	17 COLIFLOR REHOGADA CON AJO Y PATATA 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

### 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