

**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

673 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 6

TALLARINES CON TOMATE  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET  
GUISANTES  
PEAS  
YOGUR  
YOGURT

645 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
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

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

899 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 11

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE 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

734 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 10

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE  
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
BAKED PORK STEAK  
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE  
CUCUMBER AND TOMATO SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

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

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

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

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

698 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

PAELLA VALENCIANA  
VALENCIAN PAELLA  
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

709 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
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

# 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 TURNS  
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, CALABACÍN 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

### 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)

#### 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