

# C. JUAN PABLO II

# Septiembre - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

835 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 8

**ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)**  
PASTA SPIRALS CARBONARA  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9

**FESTIVO**

10

825 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

716 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12

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

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP  
**HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS**  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13

748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA REBOZADA**  
BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16

694 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 12

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17

768 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

**PATATAS GUIADAS**  
POTATOES STEW  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN IN SAUCE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18

667 Kcal. P.: 7 HC.: 54 L.: 37 G.: 5

**ARROZ ABANDA**  
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS  
**CAZÓN ADOBADO**  
MARINATED ROCK SALMON  
**ENSALADA DE TOMATE**  
TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19

671 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

**PRODUCTO INTEGRAL**  
**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO**  
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

20

890 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**ABADEJO A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**HELADO**  
ICE CREAM

23

650 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**FILETE DE POLLO AL HORNO**  
ROAST CHICKEN STEAK  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24

632 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 6

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

863 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO**  
BAKED PORK LOIN IN SAUCE  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**YOGUR**  
YOGHURT

26

660 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

27

662 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

30

705 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 14

**GUISANTES CON JAMÓN**  
PEAS WITH HAM  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN THIGH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM



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**.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				6 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO YOGUR
9	10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR	11 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) REVUELTO DE JAMÓN YOGUR	12 ESPINACAS CON BECHAMEL ATÚN EN SALSA DE TOMATE YOGUR	13 CREMA DE COLIFLOR BACALAO A LA RIOJANA YOGUR
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) MERLUZA EN LOMOS HORNEADA SOBRE VERDURAS	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE ABADEJO REBOZADO YOGUR	18 ACELGAS REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN YOGUR	19 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS YOGUR	20 MENESTRA DE VERDURAS ATÚN ENCEBOLLADO YOGUR
23 CREMA DE PUERROS FILETE DE ABADEJO EN SALSA YOGUR	24 MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA YOGUR	25 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE MERLUZA AL HORNO YOGUR	26 COLIFLOR SALTEADA MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO YOGUR	27 ESPINACAS A LA CATALANA TORTILLA DE QUESO YOGUR
30 ARROZ A LA CUBANA PALOMETA AL HORNO YOGUR				

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

**ma**  
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Respecta el patrón de la **DIETA MEDITERRÁNEA**  
(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA



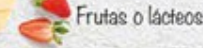
**DIARIO**

- 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**



**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