

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

1

2

3

4

JUÍAS VERDES CON PATATAS (100g PATATA 2R)

POLLO KENTUCKY

LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y (MAÍZ 50g 1R)

YOGUR 1R
PAN 40g 2R

LENTEJAS ESTOFADAS 150g 3R

TORTILLA DE PATATAS (50g PATATA 1R)

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 20g 1R

ENSALADA DE PASTA (100g 2R)

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA

PATATAS AL HORNO (100g 2R)

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 20g 1R

ARROZ CON VERDURAS 120g 3R

PALOMETA AL HORNO

LECHUGA Y (MAÍZ 50g 1R)

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 20g 1R

CREMA DE PUERROS (100g PATATA 2R)

TERNERA EN SALSA DE TOMATE

ARROZ BLANCO 40g 1R

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 150g 3R

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R

ARROZ ABANDA 120g 3R

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R

MACARRONES CON TOMATE 150g 3R

MERLUZA EN SALSA VERDE

ENSALADA VERDE CON (MAÍZ 50g 1R)

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 20g 1R

ENSALADILLA RUSA (SIN MAHONESA) 100g PATATA 2R

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON (MANZANA 50g 1R)

YOGUR 1R
PAN 40g 2R

LENTEJAS ESTOFADAS 150g 3R

FILETE DE POLLO AL HORNO

ENSALADA CON ACEITUNAS

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R

JUÍAS VERDES CON PATATAS (100g PATATA 2R)

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS

PATATAS AL HORNO (50g 1R)

YOGUR 1R
PAN 40g 2R

ENSALADA DE PASTA 150g 3R

MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO

TOMATE CON ORÉGANO

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R

ARROZ TRES DELICIAS 80g 2R

GARBANZOS A LA BOLOÑESA 100g 3R

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 20g 1R

CREMA DE ZANAHORIAS (100g PATATA 2R)

TORTILLA DE PATATAS 50g PATATA 1R

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA 1R
PAN 40g 2R



NOTAS: **Legenda:** 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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

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



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

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)



Vegetales crudos o cocinados

Agua

Aceite de oliva

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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



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.