

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

791 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

658 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

11

749 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

670 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 13

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
MEDITERRANEAN SALAD WITH TUNA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

726 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
CHINESE RICE (COOKED HAM, SWEETCORN AND PEAS)
PALOMETA ADOBADA
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

604 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 14

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

678 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

765 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 9

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

640 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20

637 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 14

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
HELADO
ICE CREAM

23

570 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FILETE DE POLLO AL HORNO
ROAST CHICKEN STEAK
ENSALADA CON ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

726 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

25

593 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO
GRILLED COD WITH GARLIC
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

846 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

598 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

694 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POTATO SALAD WITH TUNA FISH AND EGG
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CURRIED CHICKEN THIGHS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT



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. 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:



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/manisco (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

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.

