

LUNES

10 744 Kcal. P.: 6 HC.: 34 L.: 56 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
SAN JACOBO
HAM AND CHEESE "SAN JACOBO"
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

17 755 Kcal. P.: 10 HC.: 37 L.: 51 G.: 8

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH CHORIZO
MERLUZA AL ESTILO ORIO
ORIO STYLE HAKE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

24 763 Kcal. P.: 20 HC.: 17 L.: 61 G.: 19

JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
FILETE DE AGUJA EN SALSA
GRILLED PORK IN SAUCE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

MARTES

11 723 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 8

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
POLLO GUISADO
CHICKEN STEW
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

18 771 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 55 G.: 15

LENTEJAS CASERAS CON LAUREL
HOMEMADE LENTILS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

25 802 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 49 G.: 10

SOPA DE LETRAS
ALPHABET NOODLE SOUP
ESTOFADO A LA JARDINERA
PORK AND VEGETABLES STEW
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
CON PATATA DADO
WITH POTATOES
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

MIÉRCOLES

12 791 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
GRILLED HAMBURGER
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

19 685 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 10

BORRAJA CON PATATA
BORAGE WITH POTATOES
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

26 784 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON POLLO
RICE WITH CHICKEN
LIMANDA A LA ROMANA
BATTERED FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

JUEVES

13 703 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON COSTILLAS
RICE WITH RIBS
MERLUZA CON TOMATE Y ZANAHORIA
HAKE WITH CARROTS AND TOMATO
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

20 790 Kcal. P.: 17 HC.: 24 L.: 56 G.: 15

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
PORK LOIN WITH MUSHROOMS
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

27 727 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 51 G.: 14

LENTEJAS CASERAS CON LAUREL
HOMEMADE LENTILS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

VIERNES

14 758 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 54 G.: 12

ACELGAS REHOGADAS CON BACON
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON
TORTILLA DE PATATA CASERA
SPANISH POTATO OMELETTE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

21 798 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
LIMANDA EMPANADA
CRUMB-COATED FISH
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

28 943 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 54 G.: 12

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURTS
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT



NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. Nuestros menús incluyen todos los días **ENSALADA** como GUARNICIÓN, **PAN** 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)

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGIA Kcal/día	35% ENERGIA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niñas	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niñas	9 - 13	2.071	725
Niños	14 - 18	3.152	1.103
Niñas	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005



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. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en dergenos de los menús elaborados.