

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 865 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 51 G.: 16

PATATAS BRAVAS CON SALSAS ROSA
POTATOES IN HOT SAUCE
SALCHICHAS FRANKFURT
FRANKFURTER SAUSAGES
HELADO
ICE CREAM
REFRESCO
SOFT DRINK

4 786 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 57 G.: 15

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

5 776 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

ARROZ CON POLLO
RICE WITH CHICKEN
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

6 789 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 10

PATATAS GUIADAS CON COSTILLA
RIBS AND POTATOES STEW
LIMANDA EMPANADA
CRUMB-COATED FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

7 770 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 43 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED AND PORK MARINADE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

8 826 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 10

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH CHORIZO
VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE Y ZANAHORIA
HAKE WITH CARROTS AND TOMATOES
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
CON VERDURITAS
WITH VEGGIES

11 767 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 50 G.: 14

LENTEJAS A LA RIOJANA
LENTILS IN RED PEPPER AND TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA CON KETCHUP
BEEF HAMBURGER WITH KETCHUP
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

12 796 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES WITH TOMATO SAUCE
TERNERA GUISADA
BEEF AND VEGETABLES STEW
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

13 800 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO EN SU JUGO
ROAST CHICKEN
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
CON PATATAS PANADERAS
WITH THIN SLICED POTATOES AND ONIONS
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

14 754 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

15 758 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

18 703 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

ARROZ CON CALAMAR
RICE WITH SQUIDS
MERLUZA EN SALSAS
HAKE IN SAUCE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

19 663 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 58 G.: 17

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
BAKED FRESH SAUSAGES
CON VERDURAS
WITH VEGETABLES
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

20 735 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 14

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
PIZZA DE BACON Y QUESO
PIZZA BACON AND CHEESE
HELADO
ICE CREAM

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.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. Nuestros menús incluyen todos los días **ENSALADA** como GUARNICIÓN, **PAN** y la bebida será **AGUA**.

El Viernes 1 de Junio, con motivo de las fiestas del colegio Corazonistas Moncayo, tendremos un menú diferente y habrá refrescos para los niños que lo deseen. ¡Esperamos que disfrutéis mucho todo el fin de semana!



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/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

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

