

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

FESTIVO

8 705 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 57 G.: 17

LENTEJAS CASERAS CON LAUREL
HOMEMADE LENTILS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
CON VERDURITAS
WITH VEGETABLES
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

9 543 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

CANELONES GRATINADOS
CANNELLONI AU GRATIN
MERLUZA AL ESTILO ORIO
ORIO STYLE HAKE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

10 708 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 53 G.: 15

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

11 714 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA ROMANA
COD IN BATTER
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
YOGUR
YOGHURTS

14

679 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 8
JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
PECHUGA NATURAL EMPANADA
BREADED BREAD
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

15 730 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 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

16 558 Kcal. P.: 22 HC.: 59 L.: 16 G.: 3

ARROZ CON POLLO
RICE WITH CHICKEN
HALIBUT AL LIMÓN
BAKED HALIBUT
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

17 607 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATA CASERA
SPANISH POTATO OMELETTE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

18 728 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 54 G.: 18

ACELGA SALTEADA
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
YOGUR
YOGHURTS

21

654 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5
ARROZ MILANESA
MILANESA STYLE RICE
ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

22 628 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 13

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA CON KETCHUP
BEEF HAMBURGER WITH KETCHUP
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

23 536 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON CEBOLLA Y PATATA PANADERA
ROAST CHICKEN LEG WITH THIN SLICED POTATOES AND ONIONS
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

24 701 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
CON VERDURITAS
WITH VEGETABLES
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

25 579 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 53 G.: 15

PATATAS GUIADAS CON COSTILLA
RIBS AND POTATOES STEW
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
YOGUR
YOGHURTS

28

596 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 15
BORRAJA CON PATATA
BORAGE WITH POTATOES
ALBÓNDIGAS A LA CASTELLANA
CASTILIAN MEATBALLS
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

29

FESTIVO

30 609 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 6

SOPA DE COCIDO
BROTH SOUP
VENTRESCA MERLUZA EMPANADA
CRUMB-COATED HAKE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
CON MAHONESA
WITH MAYONNAISE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

31 699 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 37 G.: 10

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



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.