

## LUNES

3 770 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 56 G.: 15

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

10 770 Kcal. P.: 16 HC.: 31 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

17 699 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 7

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

## MARTES

4 694 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

**LENTEJAS CON ARROZ**  
LENTILS WITH RICE  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH POTATO OMELETTE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

11 762 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

**PASTA CON TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE AGUJA PLANCHA**  
GRILLED PORK FILLET  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

18 760 Kcal. P.: 11 HC.: 23 L.: 64 G.: 18

**ACELGA SALTEADA**  
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON  
**SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO**  
BAKED FRESH SAUSAGES  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**CON VERDURAS**  
WITH VEGETABLES  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

## MIÉRCOLES

5 729 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 8

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

12 869 Kcal. P.: 25 HC.: 22 L.: 50 G.: 10

**GARBANZOS CON VERDURAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
**POLLO ASADO EN SU JUGO**  
ROAST CHICKEN  
**CON PATATAS PANADERAS**  
WITH THIN SLICED POTATOES AND ONIONS  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

19 716 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 9

**PATATAS GUISADAS CON COSTILLA**  
RIBS AND POTATOES STEW  
**HALIBUT AL HORNO**  
HALIBUT  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

## JUEVES

6

**FESTIVO**

13 760 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

20 800 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 53 G.: 14

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**LOMO DE SAJONIA**  
SMOKED PORK FILLET  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

## VIERNES

7

**NO LECTIVO**

14 758 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 12

**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

21 737 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 9

**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
**CROQUETAS Y RABAS DE CALAMAR**  
CROQUETTES AND SQUID SLICES  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**POSTRE ESPECIAL NAVIDAD**  
SPECIAL CHRISTMAS 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.