

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

531 Kcal. P.: 14 HC.: 18 L.: 67 G.: 19

771 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 42 G.: 8

FESTIVO

NO LECTIVO

5 754 Kcal. P.: 6 HC.: 34 L.: 56 G.: 9
JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
 GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROT
SAN JACOBO
 HAM AND CHEESE "SAN JACOBO"
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

12 704 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 9
CANELONES GRATINADOS
 CANNELLONI AU GRATIN
MERLUZA AL ESTILO ORIO
 ORIO STYLE HAKE
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

19 724 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 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

26 726 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 6
ARROZ MILANESA
 MILANESA STYLE RICE
ABADEJO A LA ROMANA
 BATTERED FISH
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

6 723 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 7
MACARRONES CON TOMATE
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO GUISADO
 CHICKEN STEW
CON LECHUGA
 WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

13 780 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 57 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

20 802 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

27 720 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 57 G.: 16
GARBANZOS CON VERDURAS
 CHICKPEAS WITH VEGETABLES
LOMO DE SAJONIA
 SMOKED PORK FILLET
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

7 808 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 46 G.: 13
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
 GRILLED HAMBURGER
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
CON KETCHUP
 WITH KETCHUP

14 705 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 10
BORRAJA CON PATATA
 BORAGE WITH POTATOES
TÓRTILLA CON JAMÓN YORK Y QUESO
 HAM AND CHEESE OMELETTE
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

21 693 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6
ARROZ CON POLLO
 RICE WITH CHICKEN
HALIBUT AL LIMÓN
 BAKED HALIBUT
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

28 788 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 11
JUDÍAS VERDES
 GREEN BEANS
POLLO ASADO
 ROAST CHICKEN
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
CON PATATAS PANADERAS
 WITH THIN SLICED POTATOES AND ONIONS

8 703 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

15 708 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 59 G.: 17
LENTEJAS CASERAS CON LAUREL
 HOMEMADE LENTILS
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
 PORK LOIN WITH MUSHROOMS
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

22 727 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

29 781 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 5
TALLARINES CON TOMATE
 NOODLES WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
 HAKE IN SAUCE
CON VERDURITAS
 WITH VEGETABLES
FRUTA Y LECHE
 FRUIT AND MILK

9 778 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 9
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATA CASERA
 SPANISH POTATO OMELETTE
CON ENSALADA VARIADA
 WITH MIXED SALAD
YOGUR
 YOGHURTS

16 877 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 8
ARROZ CON TOMATE
 RICE WITH TOMATO SAUCE
BACALAO A LA ROMANA
 COD IN BATTER
CON LECHUGA Y PEPINILLO
 WITH LETTUCE AND
YOGUR
 YOGHURTS

23 675 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 13
ACELGA SALTEADA
 SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
 FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
CON ENSALADA DE TOMATE
 WITH TOMATO SALAD
YOGUR
 YOGHURTS

30 714 Kcal. P.: 14 HC.: 23 L.: 62 G.: 14
PATATAS GUISADAS CON COSTILLA
 RIBS AND POTATOES STEW
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
 FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
CON LECHUGA
 WITH LETTUCE
YOGUR
 YOGHURTS

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.