

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 786 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

10 795 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

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

11 789 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 10

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

12 770 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

13 820 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 49 G.: 12

SOPA DE LLUVIA
PEPPERCORN NOODLES SOUP
ESTOFADO A LA JARDINERA
PORK AND VEGETABLES STEW
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURTS

16 767 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

17 761 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 7

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
ITALIAN SPAGHETTI
MERLUZA AL ESTILO ORIO
ORIO STYLE HAKE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
CON PATATAS PANADERAS
WITH THIN SLICED POTATOES AND ONIONS

18 802 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
PECHUGA NATURAL EMPANADA
BREADED BREAD
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

19 754 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

20 748 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
YOGUR
YOGHURTS

23

FESTIVO

24 778 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 15

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
BAKED FRESH SAUSAGES
CON VERDURAS
WITH VEGETABLES
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

25 744 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 11

CANELONES GRATINADOS
CANNELONI AU GRATIN
LIMANDA AL ORIO
ORIO STYLE FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

26 775 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 48 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
ESCALOPE A LA MILANESA
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK

27 850 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
POLLO GUISADO
CHICKEN STEW
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURTS

30

NO LECTIVO

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**.



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.