

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

## FESTIVO

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

885 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 13

**LENTEJAS CON VERDURAS DE TEMPORADA**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**ESCALOPE A LA MILANESA**  
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

773 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 15

**SOPA DE LETRAS**  
ALPHABET NOODLE SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON PATATA DADO**  
MEATBALLS WITH POTATOES  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

699 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 6

**ARROZ CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**MERLUZA CON TOMATE Y ZANAHORIA**  
HAKE WITH CARROTS AND TOMATO  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

861 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 52 G.: 14

**GARBANZOS CON VERDURAS**  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
**CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES**  
PORK LOIN WITH MUSHROOMS  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

**JUEVES SANTO**

901 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 50 G.: 12

**PATATAS BRAVAS CON SALSA ROSA**  
POTATOES IN HOT SAUCE  
**PIZZA CASERA DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO**  
PIZZA TURKEY AND CHEESE  
**NATILLAS**  
CUSTARD

831 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**BACALAO A LA ROMANA**  
COD IN BATTER  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURTS

782 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

**LENTEJAS CASERAS CON LAUREL**  
HOMEMADE LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA CASERA**  
SPANISH POTATO OMELETTE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURTS

782 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**LIMANDA EMPANADA**  
CRUMB-COATED FISH  
**CON LECHUGA Y PEPINILLO**  
WITH LETTUCE AND  
**YOGUR**  
YOGHURTS

**VIERNES SANTO**

844 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 12

**PAELLA MIXTA**  
PAELLA RICE WITH SEAFOOD AND MEAT  
**LOMO ADOBADO A LA PLANCHA**  
GRILLED AND PORK MARINADE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

828 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 7

**ESPIRALES CON TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE  
**POLLO GUISADO**  
CHICKEN STEW  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

675 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 46 G.: 14

**JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SALCHICHAS FRANKFURT CON KETCHUP**  
FRANKFURTER SAUSAGES WITH KETCHUP  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

692 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 9

**SOPA DE COCIDO**  
BROTH SOUP  
**ESTOFADO A LA JARDINERA**  
PORK AND VEGETABLES STEW  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

723 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 55 G.: 12

**JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROT  
**TORTILLA FRANCESA CON QUESO**  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

848 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 58 G.: 15

**PATATAS GUISADAS CON COSTILLA**  
RIBS AND POTATOES STEW  
**HAMBURGUESA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAMBURGER  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

684 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 9

**BORRAJA CON PATATA**  
BORAGE WITH POTATOES  
**TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK**  
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

716 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 44 G.: 6

**ARROZ CON COSTILLAS**  
RICE WITH RIBS  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

**BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO**  
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC  
**SAN JACOBO**  
HAM AND CHEESE "SAN JACOBO"  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH CHORIZO  
**MERLUZA AL ESTILO ORIO**  
ORIO STYLE HAKE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA Y LECHE**  
FRUIT AND MILK

940 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 60 G.: 16

**ACELGAS CON PATATAS**  
SWISS CHARD WITH POTATOES  
**FILETE DE AGUJA EN SALSA**  
GRILLED PORK IN SAUCE  
**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.: 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 2 de Marzo, con motivo de la festividad del Hermano Policarpo, los comensales tendrán un detalle de Scolarest y refrescos. Esperamos que les guste.





# 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.

