

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

857 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 10  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRUTA DE TEMPORADA

556 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 9  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
PALITOS DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

643 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8  
SOPA DE LETRAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

619 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4  
TALLARINES CON SETAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA DE TEMPORADA

691 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 6  
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y  
CEBOLLA  
ATÚN ORLY  
LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTÁ DE TEMPORADA

614 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 10  
CREMA DE PUERROS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO  
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
FRUTA DE TEMPORADA

740 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 42 G.: 6  
ARROZ THAI (CON VERDURITAS)  
RABAS DE CALAMAR  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

626 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 32 G.: 13  
SOPA DE AVE CON PASTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GUISANTES  
YOGUR

619 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 6  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS  
PISTO  
FRUTA DE TEMPORADA

652 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 6  
MACARRONES AL AJILLO CON  
QUESO RALLADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

760 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 14  
VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA  
VERDE Y ZANAHORIA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

715 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 9  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA

680 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L.: 22 G.: 4  
ARROZ CON CHAMPIÑONES,  
GUISANTES Y ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

980 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 59 G.: 17  
SOPA DE VERDURAS  
ZORZA DE CERDO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

816 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 11  
CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE CASERO

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

## Comienza con un buen DESAYUNO



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.



Respetar 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)



Completa con un adecuado

## MENÚ DE CENA

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

Scolarest

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 alérgenos de los menús elaborados.