



2

**NO LECTIVO**

3 706 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 13

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON**  
**GUISANTES Y PATATAS CUADRO**  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED  
POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

4 778 Kcal. P.: 7 HC.: 51 L.: 40 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON**  
**HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED COD  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

5 525 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 13 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE  
BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,**  
**POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS**  
**VERDES**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS &  
GREEN BEANS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**

6 827 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 11

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**HELADO**  
ICE CREAM

9

637 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 15

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK STEAK  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

10 889 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
PAELLA WITH CHICKEN  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11 746 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

**ALUBIAS CASTELLANAS**  
CASTILIAN BEANS  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

12 621 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN THIGH  
**PATATAS CHIPS**  
CHIPS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

13 805 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 14

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN MACARONI  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**HELADO**  
ICE CREAM

16

732 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

**LENTEJAS A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE LENTILS  
**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

17 847 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

**ARROZ TRES DELICIAS**  
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE  
AND PEAS)  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18 596 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

**CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA**  
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP  
**FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA**  
**NATURAL)**  
FISH AND CHIPS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19 588 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 20 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE  
BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,**  
**MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y**  
**ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &  
CARROTS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**

20 591 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 13

**JUDÍAS VERDES AL NATURAL**  
NATURAL GREEN BEANS  
**CANELONES DE ATÚN**  
TUNA FISH CANNELONI  
**HELADO**  
ICE CREAM

23

951 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE ATÚN**  
TUNA FISH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

24 627 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO**  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25 669 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN STEAK  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

26 705 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 35 G.: 5

**TALLARINES CON TOMATE**  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON**  
**HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED COD  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

27 801 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

30

**NO LECTIVO**



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. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# 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.



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)



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.