

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10 727 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

**ARROZ DE PESCADO**  
FISH RICE  
**QUICHÉ HUEVO Y CALABACÍN**  
EGG AND ZUCCHINI QUICHE  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
WITH TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

17 715 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 33 G.: 5

**MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE**  
WHOLEGRAIN PASTA WITH GREEN PESTO SAUCE  
**PALOMETA ADOBADA**  
MARINATED FISH  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

24 793 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 46 G.: 14

**ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA**  
RED KIDNEY BEANS WITH BORAGE STEW  
**LOMO DE SAJONIA**  
SMOKED PORK FILLET  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

11 679 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

**JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROT  
**MERLUZA EN SALSA AMERICANA**  
HAKE IN TOMATO AND CHILI SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

18 756 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 7

**GARBANZOS CON ACELGAS**  
CHICKPEAS WITH SWISS CHARDS  
**TORTILLA DE PATATA CASERA**  
SPANISH POTATO OMELETTE  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
WITH TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

25 727 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA**  
HAKE  
**CON LECHUGA Y PEPINILLO**  
WITH LETTUCE AND  
**FRUTA**  
FRUIT

12 784 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 13

**LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL**  
LENTILS WITH INTEGRAL RICE  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

19 771 Kcal. P.: 11 HC.: 23 L.: 64 G.: 16

**CREMA NATURAL DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
CON PICATOSTES  
CREAM OF PUMPKIN AND CARROT SOUP  
**CINTA DE LOMO GUISADO**  
PORK FILLET IN RED PEPPER AND TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

26 760 Kcal. P.: 18 HC.: 20 L.: 61 G.: 15

**SOPA DE LLUVIA**  
PEPPERCORN NOODLES SOUP  
**HAMBURGUESA DE VACUNO A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF HAMBURGER  
**CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA**  
WITH FRIED POTATOES AND SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

13 758 Kcal. P.: 19 HC.: 23 L.: 58 G.: 17

**SOPA DE LETRAS**  
ALPHABET NOODLE SOUP  
**FILETE DE AGUJA PLANCHA**  
GRILLED PORK FILLET  
**CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA**  
WITH FRIED POTATOES AND SALAD  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

20 767 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

**ARROZ CON COSTILLAS**  
RICE WITH RIBS  
**BACALAO AL HORNO**  
BAKED COD FISH  
**CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA**  
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

27 737 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

**LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA**  
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA  
**TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN**  
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

16 784 Kcal. P.: 7 HC.: 38 L.: 52 G.: 8

**BORRAJA CON PATATA**  
BORAGE WITH POTATOES  
**SAN JACOBO**  
HAM AND CHEESE "SAN JACOBO"  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

23 762 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 8

**PURÉ DE VERDURAS**  
VEGETABLES PUREE  
**PECHUGA NATURAL EMPANADA**  
BREADED BREAD  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

30 747 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

**MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA**  
(TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)  
WHOLEGRAIN PASTA WITH BOLOGNESE SAUCE  
**ABADEJO A LA ROMANA**  
BATTERED FISH  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**

**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. / G: ácidos Grasos saturados) Los almuerzos de lunes a jueves consistirán en pan con embutido. Los viernes, en semanas alternas, será pan con chistorra o bacon. Nuestros menús incluyen todos los días 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:

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	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	410
Niños	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niños	9 - 13	2.021	725
Niños	14 - 18	2.152	1.103
Niños	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005



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)



- 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

### Las meriendas consistirán en:

SEMANAS CON PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 3 SEMANAS: 1ª SEMANA: FRUTA 2ª SEMANA: EMBUTIDO 3ª SEMANA: CHOCOLATINA
EMBUTIDO	CHOCOLATE TABLETA	CREMA DE CACAO	FRUTA	

SEMANAS SIN PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 4 SEMANAS: 1ª SEMANA: FRUTA 2ª SEMANA: EMBUTIDO 3ª SEMANA: FRUTA 4ª SEMANA: CHOCOLATINA
EMBUTIDO	CHOCOLATE TABLETA	CREMA DE CACAO	EMBUTIDO	

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. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

