

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO



6

7

8

9

10

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

GARBANZOS GUISADOS
CHICKPEAS STEW
FILETE DE POLLO HORNEADO CON AJOACEITE
CHICKEN WITH GARLIC-OIL
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

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

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

SOPA DE LETRAS
ALPHABET NOODLE SOUP
FILETE DE AGUJA PLANCHA
GRILLED PORK FILLET
CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

11

12

13

14

15

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

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

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

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

ARROZ CON COSTILLAS
RICE WITH RIBS
BACALAO AL HORNO
BAKED COD FISH
CON VERDURITAS
WITH VEGETABLES
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

18

19

20

21

22

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

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

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

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

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

25

26

27

28

29

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

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SERRANO
HAM AND GREEN BEANS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

SOPA DE COCIDO
BROTH SOUP
ROTI DE PAVO CON MANZANA
TURKEY WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

PATATAS GUISADAS CON COSTILLA
RIBS AND POTATOES STEW
MERLUZA AL ORIO
ORIO STYLE HAKE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

NOTAS: 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

Comienza con un buen DESAYUNO



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)



DIARIO

SEMANAL

- 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
- 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



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.

