

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7 726 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 14

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
ESCALOPE A LA MILANESA
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE
FRUTA
FRUIT

13

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

20

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

27

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

7

14

21

28

8

15

22

29

699 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 5
LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
BACALAO AL HORNO
BAKED COD FISH
CON LECHUGA Y MAÍZ
WITH LETTUCE AND CORN
FRUTA
FRUIT

615 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 42 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

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

29

FESTIVO

9

16

23

30

677 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 12
CREMA DE VERDURAS CON COSTRON INTEGRAL
CREAM OF VEGETABLES WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD
CONTRAMUSLO DE POLLO DESHUESADO
BONED CHICKEN LEG
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

785 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

710 Kcal. P.: 12 HC.: 23 L.: 63 G.: 17

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES
CREAM OF PUMPKIN AND CARROT SOUP
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
PORK LOIN WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

772 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
WITH FRIED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10

17

24

31

567 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 9
SOPA DE COCIDO CON PICADILLO DE HUEVO
BROTH SOUP WITH MINCED HARD BOILED EGG

722 Kcal. P.: 20 HC.: 22 L.: 58 G.: 18

MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
EN COSTRA DE PATATA
WITH MASHED POTATOES
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

704 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 31 G.: 9

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

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

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)

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	



- 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

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.