

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

**ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS**  
BROWN RICE WITH VEGETABLES  
**ABADEJO A LA ROMANA**  
BATTERED FISH  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

4

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

5

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

6

**MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA)**  
WHOLEGRAIN PASTA WITH BOLOGNESE SAUCE  
**MERLUZA GRATINADA**  
HAKE WITH MAYONNAISE  
**CON VERDURAS SALTEADAS Y SOJA**  
WITH SAUTÉED VEGETABLES AND SOY  
**FRUTA**

7

**PATATAS GUIADAS CON COSTILLA**  
RIBS AND POTATOES STEW  
**POLLO ASADO EN SU JUGO**  
ROAST CHICKEN  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

10

**JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEÓN**  
**CREMA NATURAL DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES**  
CREAM OF PUMPKIN AND CARROT SOUP  
**TALLARINES DE MERLUZA CON SALSA BOLOÑESA VEGETAL**  
FISH NOODLES WITH VEGETARIAN BOLOGNESE

11

**LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA**  
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA  
**ESCALOPINES CON VERDURITAS SALTEADAS**  
ESCALOPES WITH SAUTÉED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

12

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**PALOMETA AL ORIO**  
ORIO STYLE FISH  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

13

**BRÓCOLI AL GRATÉN**  
GRILLED BROCCOLI  
**LOMO ADOBADO A LA PLANCHA**  
GRILLED AND PORK MARINADE  
**CON MANZANA**  
CON APPLE  
**CON QUINOA**  
AND QUINOA  
**FRUTA**

14

**SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS Y HUEVO PICADO**  
NOODLE SOUP WITH CHICKPEAS AND MINCED HARD BOILED EGG  
**TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN**  
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**POSTRE LÁCTEO**

17

**ARROZ CON COSTILLAS**  
RICE WITH RIBS  
**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN A GREEN SAUCE  
**CON ENSALADA VARIADA**  
WITH MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

18

**ACELGA SALTEADA**  
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**CON PATATAS FRITAS**  
WITH FRIED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

19

**MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE**  
WHOLEGRAIN PASTA WITH GREEN PESTO SAUCE  
**LOMO DE SAJONIA**  
SMOKED PORK FILLET  
**CON CHAMPIÑONES SALTEADOS**  
WITH SAUTÉED MUSHROOMS  
**FRUTA**  
FRUIT

20

**COLIFLOR REHOGADA**  
SAUTÉED CAULIFLOWER  
**PASTEL DE CARNE CASERO**  
COTTAGE PIE  
**CON LECHUGA**  
WITH LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

21

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**ABADEJO A LA ROMANA**  
BATTERED FISH  
**CON LECHUGA Y PEPINILLO**  
WITH LETTUCE AND  
**POSTRE LÁCTEO**  
DAIRY DESSERT

24

**BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO**  
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC  
**POLLO ASADO CON PATATAS**  
ROAST CHICKEN WITH POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

25

**GARBANZOS CON ACELGAS**  
CHICKPEAS WITH SWISS CHARDS  
**MERLUZA EMPANADA**  
CRUMB-COATED HAKE  
**CON MAHONESA Y LECHUGA**  
WITH MAYONNAISE AND LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

26

**SOPA DE LLUVIA**  
PEPPERCORN NOODLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

27

**LENTEJAS CON CHISTORRA**  
LENTILS WITH CHORIZO  
**TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN**  
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
WITH TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

28

**ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS**  
BROWN RICE WITH VEGETABLES  
**FILETE DE AGUJA PLANCHA**  
GRILLED PORK FILLET  
**CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA**  
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE  
**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



**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)

**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:

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

SEMANA SIN PROGRAMA CONSUMO DE FRUTA EN LA ESCUELA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				CICLO 4 SEMANAS:
CHOCOLATE		PAN CON ACEITE / TOMATE		1ª SEMANA: FRUTA
TABLETA	EMBUTIDO		EMBUTIDO	2ª SEMANA: EMBUTIDO
				3ª SEMANA: FRUTA
				4ª SEMANA: CHOCOLATINA



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