

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

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

MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE
WHOLEGRAIN PASTA WITH GREEN PESTO SAUCE
FILETE DE MERLUZA
HAKE
CON VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
WITH SAUTÉED VEGETABLES AND SOY
FRUTA
FRUIT

CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP WITH SOBRASSADA
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
POSTRE LÁCTEO

6

7

8

9

10

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

13

14

15

16

17

SEMANA SANTA

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
LOMO DE SAJONIA
SMOKED PORK FILLET
CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
WITH SAUTÉED MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJE
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
FRUTA
FRUIT

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
PASTEL DE CARNE CASERO
COTTAGE PIE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE AND
FRUTA
FRUIT

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON
HUEVOS FRITOS CON PATATAS
FRIED EGGS WITH POTATOES
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

20

21

22

23

24

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

BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC
FILETE DE AGUJA PLANCHA
GRILLED PORK FILLET
CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE
FRUTA

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

FESTIVO

NO LECTIVO

27

28

29

30

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEÓN

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PICATOSTES
CREAM OF SEASONAL VEGETABLES WITH STRIPS OF FRIED BREAD
TALLARINES DE MERLUZA A LA CARBONARA
HAKE NOODLES CARBONARA
FRUTA

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
ESCALOPE A LA MILANESA
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA
FRUIT

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS WITH INTEGRAL RICE
BACALAO AL ESTILO ORIO
ORIO STYLE COD
CON LECHUGA Y MAÍZ
WITH LETTUCE AND CORN
FRUTA
FRUIT

SOPA DE LETRAS CON PICADILLO DE HUEVO DURO
ALPHABET NOODLE SOUP WITH MINCED HARD BOILED EGG
POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH POTATOES
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



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:

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

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.

