

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

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

8

ARROZ CON COSTILLAS
RICE WITH RIBS
BACALAO EN SALSAS VERDE
COD IN A GREEN SAUCE
CON VERDURITAS
WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

9

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

10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR
SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR
CINTA DE LOMO CON CHAMPIÑONES
PORK LOIN WITH MUSHROOMS
FRUTA
FRUIT

11

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEÓN
CREMA DE VERDURAS CON COSTRON INTEGRAL
CREAM OF VEGETABLES WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD
TALLARINES DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE, ALBAHACA Y QUESO
HAKE NOODLES WITH TOMATO SAUCE, BASIL AND CHEESE

14

JUDÍAS VERDES CON PATATA
GREEN BEANS WITH POTATOES
PECHUGA NATURAL EMPANADA
BREADED BREAD
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

15

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA
FRUIT

16

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
FRUTA
FRUIT

17

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

18

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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

28

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

29

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
ESCALOPINES CON VERDURITAS SALTEADAS
ESCALOPES WITH SAUTÉED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

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

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



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:



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 /		1ª SEMANA: FRUTA
TABLETA	EMBUTIDO	TOMATE	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 /		1ª SEMANA: FRUTA
TABLETA	EMBUTIDO	TOMATE	EMBUTIDO	2ª SEMANA: EMBUTIDO
				3ª SEMANA: FRUTA
				4ª SEMANA: CHOCOLATINA



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

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.

