

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 791 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
SALMÓN A LA NARANJA
CON ENSALADA VARIADA
YOGUR

3 736 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

4 703 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 11

SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO A LA JARDINERA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

5

FESTIVO

6

NO LECTIVO

9 700 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 10

MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL

10 750 Kcal. P.: 7 HC.: 33 L.: 56 G.: 9

COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

11 711 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON COSTILLAS
PALOMETA ENCEBOLLADA
CON VERDURITAS
FRUTA

12 730 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 56 G.: 18

PURÉ DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS FRESCAS AL VINO
BLANCO
FRUTA

13 655 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS A LA RIOJANA
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA
MUSELINA DE AJO
CON LECHUGA
FRUTA

16 744 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 15

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE VACUNO A LA
PLANCHA
CON VERDURAS AL VAPOR
POSTRE LÁCTEO

17 769 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

18 787 Kcal. P.: 18 HC.: 26 L.: 52 G.: 13

GARBANZOS CON ACELGAS
ESCALOPE A LA MILANESA
CON LECHUGA
FRUTA

19 746 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE
COLIFLOR
FILETE DE MERLUZA
CON LECHUGA
FRUTA

20 679 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

23 758 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 53 G.: 11

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL

24 732 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 15

SOPA DE LETRAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE NATURAL
TRITURADO Y CEBOLLA POCHADA
FRUTA

25 787 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CABALLA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

26 692 Kcal. P.: 28 HC.: 37 L.: 32 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

27 743 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

**JORNADA CHEF DEL MAR -
ANGEL LEÓN**
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
TALLARINES DE MERLUZA A LA
CARBONARA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

30 900 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 15

ARROZ EN PAELLA
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
FRUTA
YOGUR

31 653 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
PALOMETA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA



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.: Kilo calorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **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)



- 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

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	ENERGIA Kcal/día	35% ENERGIA Kcal/día
Niños 3-8	1.742	610
Niñas 3-8	1.642	575
Niños 9-13	2.278	798
Niñas 9-13	2.071	725
Niños 14-18	3.152	1.103
Niñas 14-18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

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.



