

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

688 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

747 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 15

697 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

661 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

700 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO DURO
POLLO GUISADO
POSTRE LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

PATATAS CON COSTILLAS
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO AL LIMÓN
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA CON COSTRA DE
GARBANZOS Y OLIVAS
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

719 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 50 G.: 14

768 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

SOPA DE LETRAS
HAMBURGUESA DE VACUNO A LA
PLANCHA
CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA
FRUTA

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

719 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 10

676 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON POLLO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CON VERDURAS SALTEADAS Y SOJA
FRUTA

MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
MERLUZA AL LIMÓN
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA

734 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 16

664 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

701 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 11

783 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 8

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

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA PLANCHA
CON LECHUGA
YOGUR

ALUBIAS CON BORRAJA
CONTRAMUSLO DE POLLO
DESHUESADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO A LA JARDINERA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

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

JUDÍAS VERDES CON PATATA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

697 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 10

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

699 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

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

654 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

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

COLIFLOR CON PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

ARROZ CON COSTILLAS
PALOMETA AL ORIO
CON VERDURITAS
FRUTA

PURÉ DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS FRESCAS AL VINO
BLANCO
FRUTA

LENTEJAS A LA RIOJANA
MEDALLÓN DE MERLUZA A LA
MUSELINA DE AJO
CON LECHUGA
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.: Kiloenergías (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.



