

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**7** 718 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**

**14** 764 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 12  
**JUDÍAS VERDES MADRILEÑA**  
**BACALAO A LA ROMANA**  
**CON LECHUGA**  
**YOGUR NATURAL**

**21** 760 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 54 G.: 17  
**ARROZ CON VERDURAS**  
**SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO**  
**YOGUR**

**28** 714 Kcal. P.: 14 HC.: 23 L.: 62 G.: 17  
**PURÉ DE CALABACÍN CON PICATOSTES**  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
**YOGUR NATURAL**

**8** 769 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 6  
**ARROZ CON TOMATE**  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
**FRUTA**

**15** 732 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 15  
**SOPA DE LETRAS**  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE NATURAL**  
**TRITURADO Y CEBOLLA POCHADA**  
**FRUTA**

**22** 780 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 6  
**LENTEJAS CON VERDURAS**  
**MERLUZA AL ORIO**  
**CON ENSALADA VARIADA**  
**FRUTA**

**29** 787 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 6  
**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
**BACALAO A LA ROMANA**  
**CON LECHUGA Y ZANAHORIA**  
**FRUTA**

**9** 763 Kcal. P.: 17 HC.: 24 L.: 56 G.: 14  
**GARBANZOS CON VERDURAS**  
**ESCALOPE A LA MILANESA**  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
**FRUTA**

**16** 765 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 8  
**ARROZ CON TOMATE**  
**TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK**  
**CON ENSALADA VARIADA**  
**FRUTA**

**23** 713 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 5  
**ESPAGUETIS CON TOMATE Y ORÉGANO**  
**ESTOFADO DE PAVO**  
**CON VERDURAS**  
**FRUTA**

**30** 759 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 8  
**BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO**  
**TORTILLA DE PATATA CASERA**  
**CON ENSALADA VARIADA**  
**FRUTA**

**10** 755 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 10  
**ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR**  
**FILETE DE MERLUZA**  
**CON LECHUGA**  
**FRUTA**

**17** 692 Kcal. P.: 28 HC.: 37 L.: 32 G.: 9  
**LENTEJAS CON ARROZ**  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
**FRUTA**

**24** 777 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16  
**CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA**  
**ESCALOPE A LA MILANESA**  
**CON LECHUGA Y MAÍZ**  
**FRUTA**

**11** 678 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 8  
**ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA VARIADA**  
**FRUTA**

**18** 772 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 32 G.: 6  
**JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEÓN**  
**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA**  
**TALLARINES DE MERLUZA A LA CARBONARA**  
**CON ENSALADA DE TOMATE**  
**FRUTA**

**25** 776 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 42 G.: 10  
**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA**  
**TORTILLA FRANCESA CON QUESO**  
**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.

