

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

10 729 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
POSTRE LÁCTEO

11 665 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS CON BORRAJA
CONTRAMUSLO DE POLLO
DESHUESADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

12 676 Kcal. P.: 16 HC.: 22 L.: 60 G.: 17

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE AGUJA PLANCHA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

13 662 Kcal. P.: 27 HC.: 46 L.: 25 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA CON GUARNICIÓN
VEGETAL
FRUTA

16 752 Kcal. P.: 9 HC.: 28 L.: 60 G.: 11

COLIFLOR CON PATATA Y
ZANAHORIA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
YOGUR NATURAL

17 751 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

ESPIRALES TRICOLOR CON TOMATE Y
QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON LECHUGA
FRUTA

18 722 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 51 G.: 19

ARROZ CON COSTILLAS
SALCHICHAS FRESCAS AL VINO
BLANCO
FRUTA

19 732 Kcal. P.: 11 HC.: 22 L.: 65 G.: 17

PURÉ DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

20 655 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
MERLUZA CON TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

23 744 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 15

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

24 816 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

ARROZ MILANESA
LIMANDA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
CON MAHONESA
FRUTA

25 755 Kcal. P.: 18 HC.: 24 L.: 55 G.: 14

LENTEJAS CON VERDURAS
ESCALOPE A LA MILANESA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

26 727 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y
ORÉGANO
CONTRAMUSLO DE POLLO
DESHUESADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

27 679 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

30 767 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 12

JUDÍAS VERDES MADRILEÑA
BACALAO A LA ROMANA
CON LECHUGA
YOGUR NATURAL

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.: Kilocalorías (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.

