

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

891 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS CON CHISTORRA
PALOMETA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
POSTRE LÁCTEO

4

710 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

ACELGAS REHOGADAS CON BACON
TORTILLA DE PATATA CASERA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

860 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 6

MACARRONES CON ATÚN
VENTRESCA ROMANA CON PEREJIL
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

868 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 54 G.: 14

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO
DURO
LOMO DE SAJONIA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

12

511 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE
DE OLIVA Y AJO
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

13

661 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

PATATAS A LA RIOJANA
ABADEJO A LA ROMANA
CON LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

14

651 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS CON LONGANIZA DE
ARAGÓN
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

15

872 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
ESCALOPE A LA MILANESA
CON VERDURITAS
POSTRE LÁCTEO

18

796 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

FIDEUA
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

19

882 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 44 G.: 6

GARBANZOS CON VERDURAS
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

20

591 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 6

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y
ZANAHORIA
VENTRESCA DE MERLUZA
ENCEBOLLADA
FRUTA

21

902 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

ARROZ CON TOMATE
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS
POSTRE ESPECIAL NAVIDAD

□



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

Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA.

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

NOTAS

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	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA 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

