



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

			818 Kcal. P.:21 HC.:35 L.:42 G.:9	1	877 Kcal. P.:25 HC.:41 L.:30 G.:10	2			
			SOPA DE LETRAS CON PICADILLO DE HUEVO DURO ESTOFADO A LA JARDINERA CON VERDURITAS CON PATATA DADO FRUTA		LENTEJAS CON CHISTORRA HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA VARIADA HELADO				
703 Kcal. P.:12 HC.:43 L.:41 G.:9	5	728 Kcal. P.:22 HC.:42 L.:30 G.:6	6	781 Kcal. P.:12 HC.:41 L.:46 G.:12	7	798 Kcal. P.:19 HC.:37 L.:41 G.:9	8	757 Kcal. P.:19 HC.:44 L.:36 G.:9	9
ACELGAS REHOGADAS CON BACON TORTILLA DE PATATA CASERA CON ENSALADA VARIADA FRUTA		ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO VENTRESCA ROMANA CON PEREJIL CON ENSALADA VARIADA FRUTA		ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA		JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL LIMÓN FRUTA		MACARRONES CON ATÚN BACALAO EN SALSAS VERDE HELADO	
938 Kcal. P.:14 HC.:37 L.:46 G.:11	12	650 Kcal. P.:20 HC.:39 L.:39 G.:9	13	737 Kcal. P.:16 HC.:43 L.:37 G.:7	14	721 Kcal. P.:18 HC.:40 L.:38 G.:8	15	903 Kcal. P.:14 HC.:29 L.:56 G.:17	16
GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO DURO LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA VARIADA FRUTA		BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO PECHUGA DE POLLO EN SALSAS ESPAÑOLA FRUTA		PATATAS A LA RIOJANA ABADEJO A LA ROMANA CON LECHUGA Y PEPINILLO FRUTA		LENTEJAS CON LONGANIZA DE ARAGÓN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA		SOPA DE FIDEOS ESCALOPE A LA MILANESA CON VERDURITAS HELADO	
745 Kcal. P.:19 HC.:42 L.:37 G.:10	19	789 Kcal. P.:17 HC.:54 L.:26 G.:5	20	1.081 Kcal. P.:39 HC.:29 L.:31 G.:8	21				
ARROZ CON TOMATE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA FRUTA		FIDEUA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA VARIADA FRUTA		PATATAS BRAVAS PIZZA DE JAMÓN Y QUESO GELATINA DE FRESA					

**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**.



# Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas



Leche o derivados



Pan, cereales o derivados



2

Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE
• Patatas ≤ 3r
• Carne roja < 2r
• Carnes procesadas ≤ 1r
• Carne blanca 2r
• Pescado/Marisco ≥ 2r
• Huevos 2-4r
• Dulces ≤ 2r

CADA DÍA
• Lácteos 2-4r
• Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r
• Legumbres y leguminosas ≥ 2r
• Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla

EN CADA COMIDA PRINCIPAL
• Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r
• Aceite de oliva
• Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena



Algunos consejos



Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

## Si hemos comido...

- Cereales, féculas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

## Podemos cenar...

- Hortalizas crudas o verduras cocidas
- Cereales o féculas
- Pescado o huevo
- Carne magra o huevo
- Pescado o carne magra
- Lácteo o fruta
- 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

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.