

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

841 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 50 G.: 8
COLIFLOR CON PATATA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

733 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5
ESPIRALES TRICOLOR CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
CON VERDURAS
FRUTA

809 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6
PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA
Y CALABACÍN
TERNERA GUISADA
FRUTA

794 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 30 G.: 5
JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
ABADEJO A LA ROMANA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

806 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 11
ARROZ CON COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
POSTRE LÁCTEO

679 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7
MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO
CONTRAMUSLO DE POLLO
DESHUESADO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

843 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 10
ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
ESCALOPE A LA MILANESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

769 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 7
ARROZ CON TOMATE
LIMANDA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

730 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14
CREMA NATURAL DE CALABAZA Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA A LA JARDINERA
FRUTA

822 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8
LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS AL HORNO
CON PATATAS PANADERAS
POSTRE LÁCTEO

795 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 7
ESPAGUETIS A LA BOLONESA
MERLUZA AL LIMÓN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

669 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8
BORRAJA CON PATATA
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

809 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 44 G.: 7
ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

961 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 15
JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

772 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 9
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
SERRANO
ABADEJO A LA ROMANA
CON MAHONESA
POSTRE LÁCTEO

761 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 12
ARROZ CON TOMATE
ESCALOPINES DE CERDO A LA
PLANCHA
CON LECHUGA
FRUTA

796 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 6
POTAJE DE GARBANZOS
LIMANDA A LA ROMANA CON
ENSALADA
FRUTA

755 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 8
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
CANELONES GRATINADOS
CON QUESO RALLADO
FRUTA

796 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 9
SOPA DE LETRAS CON PICADILLO DE
HUEVO DURO
ESTOFADO A LA JARDINERA
CON VERDURITAS
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.: 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

