

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6

7

8

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

756 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 46 G.: 7

COLIFLOR CON PATATA
SAN JACOBO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

704 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

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

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

ESPAGUETIS A LA BOLONESA
MERLUZA AL LIMÓN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

718 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ESPIRALES TRICOLOR CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
CON VERDURAS
FRUTA

737 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 35 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
ESCALOPE A LA MILANESA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

792 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 10

BORRAJA CON PATATA
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

794 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA
Y CALABACÍN
TERNERA GUISADA
FRUTA

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
LIMANDA AL ORIO
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

724 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

638 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 12

SOPA DE LETRAS
FILETE DE AGUJA PLANCHA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

692 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
ABADEJO A LA ROMANA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA

832 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 13

CREMA NATURAL DE CALABAZA Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA

843 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 47 G.: 16

JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON
TOMATE
FRUTA

765 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
VENTRESCA DE MERLUZA CON
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

801 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 13

ARROZ CON COSTILLAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
HELADO

817 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS CON VERDURAS
HUEVOS AL HORNO
CON PATATAS PANADERAS
HELADO

755 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
SERRANO
ABADEJO A LA ROMANA
CON MAHONESA
POSTRE LÁCTEO

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/Espesias/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.