

C. MARÍA AUXILIADORA

Noviembre - 2020



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 779 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
QUESITO
FRUTA

3 594 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
TOMATE NATURAL
CREMA DE PUERROS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
LÁCTEO

4 724 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
PALOMETA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

5 698 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

6 935 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 43 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

9 857 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
TOMATE NATURAL
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
SALMÓN AL HORNO
PISTO
LÁCTEO

10 783 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 882 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
EMPANADO DE AVE Y QUESO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

12 838 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
PANACHÉ DE FIAMBRE
PAELLA VALENCIANA (CON
VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
FRUTA

13 901 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 53 G.: 10

LECHUGA Y JUDIA BROTE
TOMATE NATURAL
CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16 712 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE YORK Y QUESO
LÁCTEO

17 672 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 12

LECHUGA Y COL LOMBARDA
TOMATE NATURAL
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS
DADO
FRUTA

18 863 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO
LOMO DE SAJONIA
DADO
FRUTA

19 851 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
TOMATE NATURAL
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

20 761 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES CON ATÚN
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
GELATINA DE FRESA

23 826 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ARROZ A LA CUBANA CON MEDIO
HUEVO DURO
SALCHICHAS DE CERDO
FRUTA

24 685 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS
LOMO ADOBADO AL HORNO
PISTO
FRUTA

25 906 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPIRALES A LA CARBONARA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
JAMÓN YORK
LÁCTEO

26 594 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON
GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
FRUTA

27 856 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

LECHUGA Y JUDIA BROTE
TOMATE NATURAL
SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

30 665 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
MACARRONES CON ATÚN
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
LÁCTEO



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 780 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

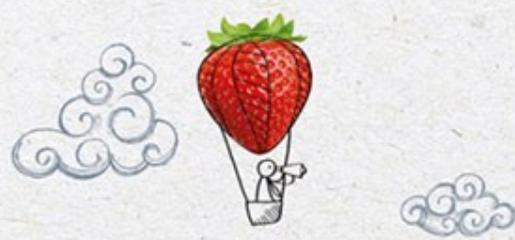


- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

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/manisco (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

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.

