

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			752 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 11	842 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 38 G.: 8
			<b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b>  STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT	<b>ARROZ TRES DELICIAS CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE YOGURT</b>  CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO YOGURT
916 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 33 G.: 4	946 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 6	711 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 11	765 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 43 G.: 8	<b>FESTIVO</b>
<b>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA PALOMETA CON TOMATE PALOMETA A LA ANDALUZA CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA</b>  LENTILS WITH CARROTS FISH WITH TOMATO SAUCE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH MUSHROOM FRUIT	<b>CREMA DE VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</b>  CREAM OF VEGETABLES SOUP PORK IN TOMATO SAUCE WITH DICED POTATOES FRUIT	<b>FIDEUA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA HELADO</b>  FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE ICE CREAM	<b>PATATAS RIOJANAS SAN JACOBO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b>  RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) HAM & CHEESE "SAN JACOBO" WITH FRESH TOMATO FRUIT	
<b>FESTIVO</b>	859 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 5	1.358 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 15	677 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 6	630 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 11
	<b>ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA REBOZADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA</b>  SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE BATTERED HAKE FILLET GRILLED HAKE FILLET WITH CARROTS SALAD FRUIT	<b>GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO LOMO DE CERDO EMPANADO CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA</b>  CHICKPEAS WITH CARROT STEW BAKED PORK LOIN BREADED PORK LOIN WITH APPLE SAUCE	<b>ARROZ MELOSO CON SEPIA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b>  RICE WITH CUTTLEFISH HAM OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT	<b>CREMA DE ESPÁRRAGOS CANELONES DE CARNE CON LECHUGA NATILLAS</b>  CREAM OF ASPARAGUS SOUP CANNELONI STUFFED WITH MEAT WITH LETTUCE CUSTARD CREAM
711 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 45 G.: 8	596 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 25 G.: 5	759 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 4	817 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 8	761 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 20 G.: 6
<b>CREMA DE CALABACIN Y QUESITO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>  CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT	<b>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA TILAPIA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b>  LENTILS STEW GRILLED FISH FILLET BAKED FISH WITH FRESH TOMATO FRUIT	<b>ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚNY TOMATE PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</b>  WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE FISH STICKS WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS DADO PIÑA EN SU JUGO</b>  GREEN BEANS WITH OLIVE OIL ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES PINEAPPLE IN IS OWN JUICE	<b>ESPAGUETI AL AJILLO CON QUESO RALLADO RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY FLAN</b>  SPAGHETTI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE BEEF RAGOUT WITH BABY CARROTS CARAMEL CREAM
1.034 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 5	752 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 11	802 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 33 G.: 9	769 Kcal. P.: 49 HC.: 30 L.: 17 G.: 4	1.182 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 48 G.: 11
<b>MACARRONES A LA ITALIANA HALIBUT AL HORNO CON GUIANTES HALIBUT A LA ROMANA CON BROTOS DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA</b>  ITALIAN MACARONI BAKED HALIBUT WITH PEAS BATTERED FISH WITH SOYA SPROUT SALAD FRUIT	<b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b>  STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT	<b>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES Y GUIANTES HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b>  WHITE RICE WITH MUSHROOMS AND PEAS BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH LETTUCE FRUIT	<b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE GELATINA</b>  CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO GELATIN	<b>MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA</b>  MIXED VEGETABLES WITH HAM HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA WITH CHIPS FRUIT

**Legenda:** Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Sódicos  
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
 Nota: Los días de postre fruta se complementaría opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,3g P, 4,9 g HC, 1,6 g L, 1,6 G).  
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

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



**Compromiso 100%  
Aceite de oliva**

En la cocina de la escuela utilizaremos únicamente aceite de oliva, tanto en crudo como en fritos, planchas, guisos, etc.





# Completa tu alimentación diaria con una cena adecuada

## ¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

### Si hemos comido...

### Podemos cenar...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente

## Frecuencias de consumo recomendadas



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Pasta, arroz o patatas



Huevos



Pescado



Ternera, cerdo o ave



Incluir fruta de temporada o lácteos

## ¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.



## Compromiso 100% Aceite de oliva

Implica que en la cocina de la escuela **utilizaremos únicamente aceite de oliva**, tanto en crudo (ensaladas) como en las distintas técnicas culinarias: fritos, planchas, guisos, etc.

Entendemos que significará un paso más allá en nuestra determinación permanente por la calidad y por los valores de la dieta mediterránea. Queremos ofrecer a los niños la mejor base alimentaria, teniendo en cuenta de manera especial las edades críticas de crecimiento de nuestros comensales.

Este proyecto es coherente con las recomendaciones de la **estrategia NAOS** (*¡come sano y muévete!*) y sus conclusiones.

Encontramos evidencia científica del papel protector del aceite de oliva avalada por multitud de grupos de estudio y agencias nacionales e internacionales (AECOSAN, Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición; FDA, Foods and Drugs Administration; FDM, Fundación Dieta Mediterránea, etc.).

Algunos de sus **beneficios**:

- El aceite de oliva es rico en ácido oléico, compuestos fenólicos y vitamina E y tiene un papel muy positivo en la mineralización y el correcto desarrollo en la edad infantil.
- Es un factor preventivo contra el colesterol y patologías asociadas, como el sobrepeso y la obesidad.



Cocinamos con aceite de oliva:



www.lamasia.es

COMER

APRENDER

VIVIR



Nuestra empresa somete a **congelación** el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el **R.D. 1420/2006**

www.scolarest.es