

| 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 |
| | | | SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT | ARROZ TRES DELICIAS CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO YOGURT |
| 646 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 26 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 | FESTIVO |
| LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA PALOMETA CON TOMATE CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH CARROTS FISH WITH TOMATO SAUCE WITH MUSHROOM FRUIT | CREMA DE VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF VEGETABLES SOUP PORK IN TOMATO SAUCE WITH DICED POTATOES FRUIT | FIDEUA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA HELADO FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE ICE CREAM | PATATAS RIOJANAS SAN JACOBO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) HAM & CHEESE "SAN JACOBO" WITH FRESH TOMATO FRUIT | |
| FESTIVO | 712 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 4 | 777 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 12 | 677 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 6 | 630 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 31 G.: 11 |
| | ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE BATTERED HAKE FILLET WITH CARROTS SALAD FRUIT | GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA CHICKPEAS WITH CARROT STEW BAKED PORK LOIN WITH APPLE SAUCE FRUIT | ARROZ MELOSO CON SEPIA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH CUTTLEFISH HAM OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT | CREMA DE ESPÁRRAGOS CANELONES DE CARNE CON LECHUGA NATILLAS CREAM OF ASPARAGUS SOUP CANNELONI STUFFED WITH MEAT WITH LETTUCE CUSTARD CREAM |
| 711 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 45 G.: 8 | 535 Kcal. P.: 20 HC.: 49 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 |
| CREMA DE CALABACIN Y QUESITO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE CHEESE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT | LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA LENTILS STEW GRILLED FISH FILLET WITH FRESH TOMATO FRUIT | ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y TOMATE PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE FISH STICKS WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT | JUDÍAS VERDES REHOGADAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS DADO PIÑA EN SU JUGO GREEN BEANS WITH OLIVE OIL ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE | ESPAGUETI AL AJILLO CON QUESO RALLADO RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY FLAN SPAGHETTI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE BEEF RAGOUT WITH BABY CARROTS CARAMEL CREAM |
| 760 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 4 | 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 |
| MACARRONES A LA ITALIANA HALIBUT AL HORNO CON GUIANTES CON ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA DE TEMPORADA ITALIAN MACARONI BAKED HALIBUT WITH PEAS WITH SOYA SPROUT SALAD FRUIT | SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT | ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES Y GUIANTES HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH MUSHROOMS AND PEAS BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH LETTUCE FRUIT | CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE GELATINA CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO GELATIN | MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA MIXED VEGETABLES WITH HAM HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA WITH CHIPS FRUIT |

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.
 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, 4,8 g HC, 1,8 g L, 1,6 G).
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E 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