

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>727 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 40 G.: 5</p> <p>3</p> <p>CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD BREADED TUNA FILLET WITH SALAD FRUIT</p>	<p>712 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 40 G.: 14</p> <p>4</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO ADOBADO AL HORNO CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS STEW BAKED MARINATED PORK LOIN WITH SLICED CARROTS FRUIT</p>	<p>751 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 28 G.: 8</p> <p>5</p> <p>ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR</p> <p>RICE WITH PORK AND VEGETABLES COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN YOGURT</p>	<p>618 Kcal. P.: 22 HC.: 60 L.: 14 G.: 3</p> <p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO HALIBUT AL HORNO CON GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE BAKED HALIBUT WITH PEAS FRUIT</p>
<p>627 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 9</p> <p>9</p> <p>PATATAS CON CHOCO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL NATILLAS</p> <p>POTATOES WITH SQUIDS SPANISH OMELETTE WITH FRESH TOMATO CUSTARD CREAM</p>	<p>785 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 9</p> <p>10</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BAKED HAM PORK STEAK WITH APPLE SAUCE FRUIT</p>	<p>752 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 11</p> <p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>874 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 9</p> <p>12</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF CARROTS SOUP MEATBALLS WITH VEGETABLES WITH DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>704 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 27 G.: 7</p> <p>13</p> <p>ESPAGUETI A LA CARBONARA FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>SPAGHETTI CARBONARA BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>
<p>673 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7</p> <p>16</p> <p>SOPA DE PICADILLO CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>	<p>987 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 13</p> <p>17</p> <p>CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO CON PATATA GAJO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP BAKED SAUSAGE WITH POTATOES FRUIT</p>	<p>766 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7</p> <p>18</p> <p>LACITOS A LA PARMESANA FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA EN ALMÍBAR</p> <p>PASTA WITH CHEESE FISH FILLET IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT IN SYRUP</p>	<p>634 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 12</p> <p>19</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE QUESO CON MAÍZ MOUSSE DE CHOCOLATE</p> <p>HOME STYLE HARICOT BEANS STEW CHEESE OMELETTE WITH CORN CHOCOLATE MOUSSE</p>	<p>726 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 5</p> <p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURAS POLLO EN SALSA CON GUI SANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>RICE WITH VEGETABLES CHICKEN IN SAUCE WITH PEAS AND DICED CARROTS FRUIT</p>
<p>692 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 25 G.: 6</p> <p>23</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FLAN</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES CARAMEL CREAM</p>	<p>819 Kcal. P.: 6 HC.: 43 L.: 48 G.: 11</p> <p>24</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE SAN JACOB CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE HAM & CHEESE "SAN JACOB" WITH CHIPS FRUIT</p>	<p>747 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 11</p> <p>25</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW FRUIT</p>	<p>930 Kcal. P.: 30 HC.: 36 L.: 34 G.: 10</p> <p>26</p> <p>ARROZ MILANESA JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA GELATINA DE FRESA</p> <p>MILANESA STYLE RICE CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS STRAWBERRY GELATIN</p>	<p>1.106 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 49 G.: 9</p> <p>27</p> <p>PATATAS RIOJANAS PIZZA CON AROS DE CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) PIZZA WITH ONION RINGS FRUIT</p>
<p>814 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 10</p> <p>30</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS WITH SAUSAGE FRUIT</p>				

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares Gruesos 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 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