



6

1

2

3

4

FESTIVO

FESTIVO

793 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

679 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 16

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET (BATTERED)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

7

8

9

10

11

728 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 11
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

971 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 8
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

896 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 9
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

720 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 27 G.: 4
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

745 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 13
SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
HELADO
ICE CREAM

14

15

16

17

18

664 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5
TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA

786 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

644 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8
CREMA DE TOMATE
CREAM OF TOMATO SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

669 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 16
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
HELADO
ICE CREAM

733 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 33 G.: 7
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
NATILLAS
CUSTARD CREAM

21

22

23

24

25

791 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 6
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)
MALAGA STYLE FRIED DOGFISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

707 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

665 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 6
ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAHONESA
STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

704 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 8
ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER AND TUNA)
CALAMARES A LA ROMANA (REBOZADOS CON HUEVO Y HARINA)
FRIED SQUID RINGS (BATTERED WITH EGG AND FLOUR)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

769 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 13
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
SPAGHETTI CARBONARA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

28

29

30

31

632 Kcal. P.: 26 HC.: 43 L.: 28 G.: 8
LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
SLICES FRESH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

928 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE...)
BEEF MEATBALLS WITH VEGETABLES
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD

601 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 11
JUDÍAS VERDES A LA VINAGRETA
VINAIGRETTE GREEN BEANS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
HELADO
ICE CREAM

852 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 8
TALLARINES CON SETAS
PASTA WITH MUSHROOM
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal. 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



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/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA



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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.