

C. SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Mayo - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

789 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 12

PAELLA MIXTA
LOMO DE CERDO ASADO AL HORNO
CON PATATAS GAJO
FRUTA

3

526 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 12 G.: 4

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
ABADEJO A LA RIOJANA
CON ENSALADA IV ESTACIONES
HELADO

4

770 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA CON MAIZ Y
ACEITUNA
FRUTA

7

717 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27 G.: 10

PATATAS GUIADAS CON CHOCO Y
ALMEJAS
NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA
VERDE
FRUTA

8

575 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

POTAJE DE ALUBIAS PINTAS
MERLUZA AL AJILLO
CON TOMATE PICADO
HELADO

9

691 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 30 G.: 8

ARROZ CON COSTILLAS
POLLO ASADO
CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

10

658 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

CREMA DE CALABAZA CON
PICATOSTES
SAN MARINO
CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y
ZANAHORIA
HELADO

11

701 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS
SAJONIA AL HORNO
CON PATATAS COCIDAS
FRUTA

14

671 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 22 G.: 5

PAELLA DE PESCADO
RAGOUT DE PAVO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

15

467 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 17 G.: 6

LENTEJAS CON COL BLANCA
ABADEJO A LA RIOJANA
HELADO

16

714 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

SOPA DE FIDEOS CON POLLO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA IV ESTACIONES CON
PEPINO Y ACEITUNAS
FRUTA

17

710 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 32 G.: 10

CREMA DE CALABACIN Y QUESO
MERLUZA A LA ROMANA
CON TOMATE PICADO
HELADO

18

680 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 9

MACARRONES A LA ITALIANA CON
QUESO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CON PATATAS RISOLADAS
FRUTA

21

835 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 13

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
CON PATATAS VAPOR
FRUTA

22

640 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 7

CREMA DE VERDURAS CON
PICATOSTES
MERLUZA CON SALSA MADRILEÑA
HELADO

23

818 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

COCIDO ANDALUZ
TORTILLA DE PATATAS
CON TOMATE PICADO
FRUTA

24

610 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 16 G.: 3

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS
ATÚN EMPANADO
CON ENSALADA MIXTA
HELADO

25

632 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 9

ESPIRALES BOLONESA
POLLO AL HORNO
CON ENSALADA IV ESTACIONES
FRUTA

28

812 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

PAELLA DE PESCADO
ALBONDIGA EN SALSA CON PATATAS
COCIDAS
FRUTA

29

807 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS
POLLO EMPANADO
CON TOMATE PICADO
HELADO

30

636 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA AL AJILLO
ENSALADA IV ESTACIONES
FRUTA

31

709 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

CAZUELA DE PATATAS CON CHOCO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA CON PEPINO Y MAIZ
HELADO



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.

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:

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



Respetar 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
- 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)

SEMANAL



- 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

Scolarest

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 dergenos de los menús elaborados.