

C. INTERNACIONAL

Junio 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 634 Kcal. P.: 15 H.C.: 33 L.: 51 G.: 7

SOPA DE VERDURAS

**MERLUZA A LA ROMANA CON
LECHUGA Y ZANAHORIA**

FRUTA

4 687 Kcal. P.: 26 H.C.: 36 L.: 38 G.: 9

**GARBANZOS (ECOLÓGICOS)
GUISADOS CON ESPINACAS**

**FILETE DE LOMO PLANCHA CON
LECHUGA Y MAÍZ**

YOGUR

5 589 Kcal. P.: 25 H.C.: 53 L.: 21 G.: 5

**ENSALADA DE PASTA
Infantil: Coditos con tomate**

**PECHUGA DE POLLO CON
CHAMPIÑONES**

FRUTA

6 573 Kcal. P.: 18 H.C.: 58 L.: 24 G.: 3

ARROZ CON TOMATE

**BACALAO PLANCHA CON LECHUGA
Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS**

FRUTA

7 541 Kcal. P.: 19 H.C.: 35 L.: 46 G.: 11

GUISANTES CON JAMÓN

**TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y
TOMATE NATURAL**

YOGUR

10 588 Kcal. P.: 18 H.C.: 45 L.: 37 G.: 11

CREMA HORTELANA

**HAMBURGEUSAS DE TERNERA CON
PATATA VAPOR**

FRUTA

11 643 Kcal. P.: 20 H.C.: 47 L.: 33 G.: 7

ARROZ CAMPERO

**PALOMETA PLANCHA CON
LECHUGA Y ACEITUNA**

YOGUR

12 569 Kcal. P.: 14 H.C.: 41 L.: 44 G.: 9

PISTO MANCHEGO

**HUEVO PLANCHA CON JAMÓN
SERRANO Y LECHUGA**

FRUTA

13 632 Kcal. P.: 24 H.C.: 43 L.: 33 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS)

**POLLO ASADO AL AJILLO CON
LECHUGA Y MAÍZ**

FRUTA

14 679 Kcal. P.: 14 H.C.: 47 L.: 38 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE

**MERLUZA PLANCHA CON LECHUGA Y
ZANAHORIA**

FRUTA

17 618 Kcal. P.: 17 H.C.: 54 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE

**BACALAO PLANCHA CON LECHUGA
Y TOMATE**

FRUTA

18 474 Kcal. P.: 16 H.C.: 41 L.: 43 G.: 8

BRÓCOLI CON PATATAS

**ESCALOPE DE FILETE DE
CONTRAMUSLO DE POLLO CON
LECHUGA Y MAÍZ**

FRUTA

19 598 Kcal. P.: 27 H.C.: 46 L.: 27 G.: 7

**LENTEJAS (ECOLÓGICAS) A LA
PALENTINA**

**MERLUZA A LA PLANCHA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES**

YOGUR

20 849 Kcal. P.: 17 H.C.: 46 L.: 37 G.: 10

**MACARRONES CON TOMATE Y
HUEVO**

**SAJONIA PLANCHA CON PATATAS
CHIPS**

FRUTA

21 630 Kcal. P.: 18 H.C.: 36 L.: 46 G.: 17

**ENSALADILLA RUSA
Infantil: Sopa de ave**

ALBÓNDIGAS CASERAS

HELADO



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

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

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



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.