

# C. INTERNACIONAL

## Septiembre 2019

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

9

**FESTIVO**

10

621 Kcal. P.: 21 H.C.: 41 L.: 37 G.: 6

**LENTEJAS (ECOLÓGICAS) ESTOFADAS**

**MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE**

**FRUTA**

11

506 Kcal. P.: 23 H.C.: 36 L.: 42 G.: 9

**JUDÍA VERDE SALTEADA AL AJO ARRIERO CON PATATAS**

**LOMO ADOBADO CON LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE**

**FRUTA**

12

521 Kcal. P.: 24 H.C.: 45 L.: 31 G.: 5

**PATATAS GUIADAS CON CARNE**

**BACALAO ENCEBOLLADO CON CALABACÍN**

**FRUTA**

13

773 Kcal. P.: 16 H.C.: 48 L.: 35 G.: 13

**ENSALADA DE PASTA (INFANTIL: CON TOMATE)**

**ALBÓNDIGAS CON VERDURAS**

**HELADO**

16

656 Kcal. P.: 23 H.C.: 31 L.: 46 G.: 12

**SOPA DE VERDURAS**

**ALITAS DE POLLO CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**

**YOGURES**

17

920 Kcal. P.: 7 H.C.: 37 L.: 55 G.: 9

**ENSALADA DE FRUTAS**

**ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCAS**

**FRUTA**

18

642 Kcal. P.: 15 H.C.: 50 L.: 35 G.: 5

**MACARRONES CON TOMATE**

**PALOMETA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ATÚN**

**FRUTA**

19

669 Kcal. P.: 20 H.C.: 43 L.: 38 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS) CON CHORIZO**

**TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE**

**FRUTA**

20

615 Kcal. P.: 17 H.C.: 38 L.: 45 G.: 9

**CREMA DE PUERROS CON ACELGAS**

**MERLUZA PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS**

**YOGUR**

23

603 Kcal. P.: 22 H.C.: 49 L.: 29 G.: 6

**ARROZ NEGRO CON CALAMARES**

**FILETE DE TERNERA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE**

**FRUTA**

24

699 Kcal. P.: 21 H.C.: 42 L.: 37 G.: 8

**GARBANZOS (ECOLÓGICAS) CON ESPINACAS**

**MERLUZA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ**

**YOGUR**

25

634 Kcal. P.: 6 H.C.: 41 L.: 52 G.: 8

**COLIFLOR AL AJO ARRIERO CON PATATA**

**SAN JACOBO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**

**FRUTA**

26

620 Kcal. P.: 18 H.C.: 48 L.: 34 G.: 8

**FIDEUA DE VERDURAS**

**HUEVOS COCIDOS CON ATÚN, ACEITUNA Y LECHUGA**

**FRUTA**

27

494 Kcal. P.: 21 H.C.: 42 L.: 37 G.: 5

**CREMA DE CALABACÍN**

**FILETE DE BACALAO PLANCHA EN SALSA VIZCAINA**

**FRUTA**

30

452 Kcal. P.: 22 H.C.: 47 L.: 31 G.: 5

**GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO COCIDO**

**PALOMETA PLANCHA SOBRE LECHO DE VERDURAS**

**FRUTA**



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.



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.