

MENU ESCOLAR PREMIUM

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

6

FESTIVO

11 805 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 43 G.: 6

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
EMPANADO DE AVE Y QUESO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12 687 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON PISTO
REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
FRUTA

13 736 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON CHISTORRA
POLLO AL CHILINDRÓN
PATATAS VAPOR
FRUTA

14 606 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 30 G.: 6

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
TERNERA ASADA CON SHITAKES
PATATA ASADA
FRUTA

15 676 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PALOMETA EN SALSA DE PISTO
YOGUR

18 715 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 48 G.: 12

WOK DE BROCOLI Y SOJA
POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA
Y PIMIENTO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

19 704 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON
SALSA DE AZAFRÁN
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20 646 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

ARROZ AL ESTILO DE LA ABUELA
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

21 744 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 24 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON FIDEO (ECOLÓGICO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, POLLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

22 804 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 7

CREMA DE MAÍZ, ZANAHORIA, PUERRO Y
PATATA
SALMON EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE Y
TOMATE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

25 581 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 20 G.: 3

LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

26 720 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 12

BONIATO (ECOLÓGICO) ASADO EN PURE CON
ACEITE DE ALBAHACA
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA GAJO
FRUTA

27 648 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28 741 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ARROZ GRATINDO CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29 925 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 47 G.: 13

JORNADA DE LA INDIA
CHANA MASALA CON ARROZ BASMATI
POLLO TANDOORI
CALABACÍN AL ESTILO HINDÚ
YOGUR

NOTAS: **Legenda:** 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:



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

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

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el PE 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

