

# C. ARENALES CARABANCHEL - ESCOLAR

Octubre - 2018

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1** 498 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 8  
**ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO**  
 POTATOES SALAD WITH TUNA FISH AND EGG  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY**  
 CURRIED CHICKEN THIGHS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**2** 665 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 15  
**CREMA DE CALABAZA**  
 CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**PASTEL DE CARNE**  
 MEAT CAKE  
**PATATA COCIDA**  
 BOILED POTATOES  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**3** 652 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 7  
**FIDEUA CON PESCADO**  
 FIDEUA WITH FISH  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
 LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**4** 649 Kcal. P.: 19 HC.: 60 L.: 18 G.: 7  
**SOPA DE COCIDO**  
 SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE  
 BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
 POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO**  
 CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO &  
 CABBAGE STEW  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**5** 805 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5  
**ARROZ CON TOMATE**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO REBOZADO**  
 BATTERED COD  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**8** 597 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13  
**BRÓCOLI CON PATATAS**  
 BROCCOLI WITH POTATOES  
**ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES**  
 MEATBALLS WITH MUSHROOMS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**9** 750 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 13  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
 HARICOT BEANS STEW  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
 ROAST PORK STEAK  
**PURÉ DE MANZANA**  
 APPLE SAUCE  
**NATILLAS**  
 CUSTARD CREAM

**10** 567 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 19 G.: 3  
**ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE  
 TOMATE NATURAL Y ORÉGANO**  
 TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND  
 OREGANO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
 Y FRITO)**  
 ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
 LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

**11** 644 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 8  
**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
 RICE WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE QUESO**  
 CHEESE OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO**  
 TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**12**  
**FESTIVO**

**15** 617 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 10  
**CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO**  
 CREAM OF COURGETTE SOUP AND LITTLE  
 CHEESE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
 LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**16** 866 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 15  
**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
 LENTIL AND CARROT STEW  
**SALCHICHAS DE CERDO**  
 PORK SAUSAGES  
**TOMATE NATURAL**  
 FRESH TOMATO  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**17** 721 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 42 G.: 5  
**ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y  
 TOMATE**  
 WHITE RICE WITH TUNA AND TOMATO SAUCE  
**RABAS DE CALAMAR**  
 SQUID STICKS  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**18** 584 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 25 G.: 6  
**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
 HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
 ROAST CHICKEN THIGH  
**PATATA ASADA**  
 ROAST POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**19** 705 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 10  
**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
 NAPOLITANAN TAGLIATELLE  
**SALMÓN AL HORNO**  
 BAKED SALMON  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**22** 520 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 31 G.: 8  
**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CREAM OF CARROTS SOUP  
**CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
 BECHAMEL SUAVE**  
 CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT  
 BECHAMEL  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**23** 697 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 9  
**GARBANZOS ESTOFADOS**  
 STEWED CHICKPEAS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE ACEITUNAS**  
 OLIVE SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**24** 671 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7  
**ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES**  
 PAELLA WITH SQUIDS  
**JAMONCITOS DE POLLO ASADOS**  
 ROAST CHICKEN DRUMSTICKS  
**CHAMPIÑONES**  
 MUSHROOMS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**25** 555 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 26 G.: 5  
**LENTEJAS CON CHORIZO**  
 LENTILS WITH SAUSAGE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
 BAKED HAKE FILLET  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
 LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

**26** 826 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 56 G.: 18  
**SOPA MINISTRONE**  
 MINISTRONE SOUP  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
 SEASONED PORK LOIN  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
 LETTUCE AND ONION  
**YOGUR**  
 YOGHURT

**29** 577 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 13  
**VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE  
 Y ZANAHORIA)**  
 TRICOLOR VEGETABLES  
**HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA  
 CARAMELIZADA**  
 BEEF HAMBURGER WITH CARAMELIZED  
 ONION  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO

**30** 737 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 11  
**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE**  
 MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**HELADO**  
 ICE CREAM

**31** 743 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6  
**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
 RALLADO**  
 MACARONI WITH TOMATO AND GRATED  
 CHEESE  
**FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
 (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
 BATTERED FISH FILLET  
**LECHUGA**  
 LETTUCE

**31**

**31**



**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. 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

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 alérgenos de los menús elaborados.