

C. ARENALES CARABANCHEL - SECUNDARIA

Octubre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 896 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 9
ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA

2 1.386 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 11
ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA
ENSALADA DE PASTA
PASTEL DE CARNE
VARITAS DE MERLUZA
PATATA COCIDA
YOGUR

3 1.336 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7
ENSALADA VARIADA
FIDEUA CON PESCADO
ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

4 1.145 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 7
ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
REPOLLO REHOGADO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
HELADO

5 1.216 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 5
ENSALADA VARIADA
ARROZ CON TOMATE
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
BACALAO REBOZADO
BUÑUELOS DE BACALAO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

8 1.166 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 11
ENSALADA VARIADA
BRÓCOLI CON PATATAS
CREMA DE BRÓCOLI
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ALBONDIGAS DE BACALAO
FRUTA DE TEMPORADA

9 1.311 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 11
ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
PURÉ DE MANZANA
NATILLAS

10 1.037 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 4
ENSALADA VARIADA
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MÁIZ Y ZANAHORIA RALLADA

11 1.293 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 9
ENSALADA VARIADA
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ENSALADA DE ARROZ
TORTILLA DE QUESO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

12
FESTIVO

15 1.079 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 12
ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
GUISANTES SALTEADOS CON BACON
TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

16 1.611 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 13
ENSALADA VARIADA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ARROZ TRES DELICIAS
SALCHICHAS DE CERDO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

17 1.363 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 7
ENSALADA VARIADA
ARROZ BLANCO CON MIGAS DE ATÚN Y
TOMATE
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
RABAS DE CALAMAR
VARITAS DE MERLUZA
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

18 1.157 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7
ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
NUGGETS DE POLLO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

19 1.271 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 10
ENSALADA VARIADA
TALLARINES A LA NAPOLITANA
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

22 1.070 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 9
ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIAS
MENESTRA DE VERDURAS
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
CANELONES DE ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

23 1.435 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 9
ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
AROS DE CEBOLLA
YOGUR

24 1.503 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 43 G.: 8
ENSALADA VARIADA
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
ENSALADA DE ARROZ
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FINGERS CASEROS DE POLLO
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

25 1.041 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 6
ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON CHORIZO
GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
MÁIZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

26 1.282 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 60 G.: 14
ENSALADA VARIADA
SOPA MINISTRONE
CREMA DE BRÓCOLI
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

29 1.242 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 10
ENSALADA VARIADA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS

30 1.172 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 49 G.: 11
ENSALADA VARIADA
ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
PISTO
HUEVOS FRITOS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TOMATE Y MÁIZ
HELADO

31 1.335 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 5
ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
CROQUETAS DE JAMÓN
CHAMPIÑONES



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



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.