

C. ARENALES CARABANCHEL - INFANTIL

Octubre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 494 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
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

8 619 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI SOUP
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
TRICOLOR 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

30 728 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 11

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
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



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.