

# C. ARENALES CARABANCHEL - ESCOLAR

Septiembre - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**9** 791 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

**ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**10** 551 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**POLLO KENTUCKY**  
KENTUCKY CHICKEN  
**ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y MAHONESA**  
CABBAGE, CARROT AND MAYONNAISE SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**11** 716 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**12** 614 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 13

**ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN**  
MEDITERRANEAN SALAD WITH TUNA  
**HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS**  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**13** 726 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 6

**ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)**  
CHINESE RICE (COOKED HAM, SWEETCORN AND PEAS)  
**PALOMETA ADOBADA**  
MARINATED FISH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**16** 604 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 14

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**17** 668 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**18** 765 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 9

**ARROZ ABANDA**  
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS  
**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF AND VEGETABLES RAGOUT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**19** 630 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

**PRODUCTO INTEGRAL**  
**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO**  
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES**  
BASQUE STYLE HAKE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**20** 637 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 14

**ENSALADILLA RUSA**  
RUSSIAN SALAD  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA**  
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE  
**HELADO**  
ICE CREAM

**23** 570 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**FILETE DE POLLO AL HORNO**  
ROAST CHICKEN STEAK  
**ENSALADA CON ACEITUNAS**  
OLIVE SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**24** 539 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 12

**PRODUCTO INTEGRAL**  
**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS**  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**25** 672 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

**ENSALADA DE PASTA**  
PASTA SALAD  
**MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO**  
GRILLED COD WITH GARLIC  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**YOGUR**  
YOGHURT

**26** 627 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**27** 662 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**TORTILLA FRANCESA**  
FRENCH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**30** 753 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 14

**ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO**  
POTATO SALAD WITH TUNA FISH AND EGG  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY**  
CURRIED CHICKEN THIGHS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM

**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



- 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)



- 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 RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

