COL. NTRA SRA DE LA CONSOLACION

Noviembre - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **FESTIVO**
4 **NO LECTIVO**	**5** 458 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 5 SOPA DE PESCADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**6** 702 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 49 G.: 14 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	**7** 719 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11 *PRODUCTO INTEGRAL* MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE QUESO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**8** 767 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 39 G.: 5 GARBANZOS ESTOFADOS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
11 654 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 24 G.: 4 ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON LIMON Y UNA CAMA DE CEBOLLA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 584 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 9 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE POLLO TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**13** 814 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 8 LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	**14** 573 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 38 G.: 10 SOPA DE PESCADO CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA	**15** 668 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 7 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA
18 666 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14 SOPA DE POLLO CON PASTA SALCHICHAS AL HORNO TOMATE EN DADOS FRUTA DE TEMPORADA	**19** 648 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 7 *PRODUCTO INTEGRAL* ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 539 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 36 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* SOPA MARAVILLA CON PICADILLO PALOMETA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE NATILLAS DE CHOCOLATE	**21** 628 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	**22** 1.116 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 7 TALLARINES CON TOMATE PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
25 927 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 8 ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**26** 803 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 9 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO A LA AMERICANA CON BACON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** 761 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8 MACARRONES CON SOFRITO FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**28** 733 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 8 CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO NUGGETS DE POLLO PATATA GAJO FRUTA DE TEMPORADA	**29** 600 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA

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. **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

Comienza con un buen DESAYUNO

- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ima

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

Respeta 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

- Agua
- Vegetales crudos o cocinados
- 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

NOTAS:

Scolarest

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 vaya 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.