

# C. LOS NARANJOS

Diciembre - 2018

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**3** 704 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 37 G.: 6

**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO**  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
**BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA**  
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**4** 522 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA**  
ROAST CHICKEN THIGHS WITH APPLE  
**YOGUR**  
YOGHURT

**5** 575 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA**  
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA FISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**6**

**FESTIVO**

**7**

**NO LECTIVO**

**10** 553 Kcal. P.: 18 HC.: 27 L.: 52 G.: 14

**JUDÍAS VERDES AL NATURAL CON ACEITE DE OLIVA**  
NATURAL GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**HAMBURGUESA DE TERNERA CLÁSICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO**  
CLASSIC BURGER WITH RATATOUILLE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**11** 533 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 9

**SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO**  
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG  
**WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA**  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE  
**YOGUR**  
YOGHURT

**12** 715 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 43 G.: 7

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA**  
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE  
**ENSALADA DE ACEITUNAS**  
OLIVE SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**13** 710 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

**ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO**  
SPAGHETTI WITH CHEESE SAUCE  
**PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE**  
FISH WITH TOMATO SAUCE, GARLIC & ONIONS  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**14** 711 Kcal. P.: 9 HC.: 59 L.: 29 G.: 4

**ARROZ ABANDA**  
RICE ON THE SIDE WITH SQUID AND PRAWNS  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**17** 717 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL**  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**18** 652 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

**CODITOS AL AJILLO**  
GARLIC PASTA  
**LOMO ADOBADO A LA PLANCHA**  
GRILLED MARINATED PORK LOIN  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**19** 552 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 19 G.: 3

**ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL  
**FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA**  
MARINERA STYLE HAKE FILLET  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**20**

**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

**21** 716 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 12

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW  
**YOGUR**  
YOGHURT












**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**.



**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.