

# C. LOS NARANJOS

Enero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 710 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 5

**MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO**  
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9 518 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 8

**PATATAS GUISADAS CON VERDURAS**  
POTATOES AND VEGETABLES STEW  
**MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS**  
HAKE WITH VEGETABLES  
**YOGUR**  
YOGHURT

10 559 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**HUEVOS Duros CON SALSA DE TOMATE**  
HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO SAUCE  
**ARROZ BLANCO**  
WHITE RICE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11 612 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 39 G.: 12

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG  
**FILETE DE POLLO AL HORNO**  
ROAST CHICKEN STEAK  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

14 657 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)**  
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA FISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15 1.020 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 11

**MACARRONES AL AJILLO**  
MACARONI WITH GARLIC  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

16 831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**PALOMETA EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**PISTO**  
RATATOUILLE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17 712 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 13

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

18 567 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 45 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**LOMO ADOBADO A LA PLANCHA**  
GRILLED MARINATED PORK LOIN  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

21 846 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 12

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS VAPOR Y MAHONESA**  
GREEN BEANS WITH COOKED POTATOES AND MAYONNAISE  
**ESTOFADO DE TERNERA**  
BEEF STEW  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**YOGUR**  
YOGHURT

22 758 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATA PANADERA**  
SLICED ROAST POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23 610 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

**ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)**  
PASTA SPIRALS CARBONARA  
**BACALAO A LA MUSELINA DE AJO**  
COD WITH GARLIC MUSLIN  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24 672 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA**  
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL  
**POLLO CON SALSA GRIEGA**  
CHICKEN IN GREEK SAUCE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

25 695 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STARS SOUP  
**EMPANADO DE JAMON Y QUESO**  
BREADED HAM AND CHEESE  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

28 678 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE**  
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

29 637 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 14

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS**  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED  
**YOGUR**  
YOGHURT

30 762 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

**ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS**  
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN  
**FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED FISH FILLET  
**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

31 634 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT



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.

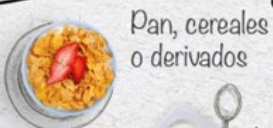
Scolarest

COMER APRENDER VIVIR



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



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.