



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				NO LECTIVO MENU RECOMENDADO					
				1	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ CON HUEVO DURO ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS C.VERDURITAS (cebolla, zanahorias, pimiento) PERA 4ª GAMA PAN INTEGRAL Y AGUA	2	949Kcal,35.8g Lip,36.2g Prot,115.4g HC 7.6g gras sat,17.1g azúcc,2.2g sal MACARRONES A LA PARMESANA (salsa de tomate y queso) MAGRO de cerdo guisado al ajillo ENSALADA DE LECHUGA Y NARANJA 4ª GAMA PAN Y AGUA	3	625Kcal,24.5g Lip,2.9g Prot,69.2g HC 5.1g gras sat,10.4g azúcc,1.3g sal SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ATUN BLANCO AL HORNO PATATAS ASADAS CON ORÉGANO YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA
6	704Kcal,25.8g Lip,21.7g Prot,91g HC 4.4g gras sat,17.4g azúcc,1.9g sal CREMA DE ZANAHORIAS ESPIRALES TRICOLORS SALTEADOS CON BOLOÑESA (tomate y carne de MANDARINA 4ª GAMA PAN Y AGUA	7	657Kcal,30.6g Lip,14.9g Prot,75g HC 12g gras sat,16.5g azúcc,2.6g sal LENTEJAS ESTOFADAS (con zanahoria, cebolla, patata y pimiento) TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO MANZANA 4ª GAMA PAN Y AGUA	8	601Kcal,31.7g Lip,16.9g Prot,52.7g HC 6g gras sat,17.9g azúcc,2g sal ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIAS, HUEVO, MAIZ Y ACEITUNAS POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO PERA 4ª GAMA PAN INTEGRAL Y AGUA	9	476Kcal,22.1g Lip,24.4g Prot,42.2g HC 4.1g gras sat,13.6g azúcc,0.3g sal SOPA DE COCIDO CON ARROZ POLLO EN SALSAS HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE NARANJA 4ª GAMA PAN Y AGUA	10	662Kcal,26g Lip,27.5g Prot,76.7g HC 5.4g gras sat,15.2g azúcc,2.5g sal MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE MERLUZA ASADA CON SALSAS JARDINERA (CALABACÍN, YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA
13	651Kcal,34.3g Lip,22.8g Prot,59.6g HC 6g gras sat,12.8g azúcc,1.8g sal LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ DADITOS DE POLLO ASADO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO MANDARINA 4ª GAMA PAN Y AGUA	14	509Kcal,24.6g Lip,16g Prot,53.1g HC 4.7g gras sat,23.3g azúcc,1.5g sal ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y MANZANA 4ª GAMA PAN Y AGUA	15	484Kcal,21.8g Lip,15.6g Prot,50.4g HC 3.2g gras sat,20.1g azúcc,1.6g sal ENSALADA DE LA HUERTA (zanahoria,tomate y maiz) POTAJE DE GARBANZOS CON HALIBUT PERA 4ª GAMA PAN INTEGRAL Y AGUA	16	613Kcal,24.2g Lip,17.8g Prot,76.2g HC 3.9g gras sat,21.8g azúcc,1.5g sal CREMA DE CALABACÍN Y PATATA ECOLÓGICA PAVO AL HORNO CON PIMIENTO CEBOLLA Y PATATA ECOLÓGICA ASADOS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PAN Y AGUA	17	752Kcal,38.4g Lip,30.8g Prot,66.4g HC 6.1g gras sat,14g azúcc,1.6g sal SOPA DE COCIDO CON ESTRELLITAS ATÚN(blanco) EN SALSAS WOK DE VERDURAS (salteado de cebolla y NARANJA 4ª GAMA PAN Y AGUA
20	520Kcal,26g Lip,20.2g Prot,47.6g HC 4.4g gras sat,13.8g azúcc,1.1g sal CREMA DE VERDURAS (zanahoria y calabacín) POLLO EN SALSAS SALTEADO DE PIMIENTOS MANDARINA 4ª GAMA PAN Y AGUA	21	644Kcal,30.3g Lip,14.5g Prot,72.5g HC 12.1g gras sat,15.6g azúcc,2.6g sal LENTEJAS ESTOFADAS GUIADAS CON VERDURAS (con patata y zanahoria) Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MANZANA 4ª GAMA PAN Y AGUA	22	501Kcal,26.3g Lip,12.3g Prot,47.8g HC 4.2g gras sat,19.1g azúcc,2.3g sal ENSALADA IV ESTACIONES CON ZANAHORIAS CON HUEVO Y MAÍZ PUCHERO DE GARBANZOS ESTOFADOS PERA 4ª GAMA PAN INTEGRAL Y AGUA	23	473Kcal,18.2g Lip,17.6g Prot,55.4g HC 3.1g gras sat,21.3g azúcc,0.9g sal CREMA VICHYSOISE ( patata, puerro y cebolla) ARROZ GUISADO CON CHOCOS (POTON) NARANJA 4ª GAMA PAN Y AGUA	24	712Kcal,26.6g Lip,29.6g Prot,85.5g HC 5.5g gras sat,16.9g azúcc,2g sal CODITOS CON TOMATE MERLUZA A LA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA
27	457Kcal,20.6g Lip,17.1g Prot,48.2g HC 3.3g gras sat,20.1g azúcc,1.3g sal ARROZ COCIDO A LA MILANESA (TOMATE Y ACEITUNAS) HALIBUT ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MANDARINA 4ª GAMA PAN Y AGUA	28	524Kcal,28.4g Lip,15.2g Prot,48.8g HC 5.7g gras sat,13.8g azúcc,1.3g sal LENTEJAS ESTOFADAS (con zanahoria, cebolla, patata y pimiento) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO MANZANA 4ª GAMA PAN Y AGUA	29	601Kcal,24.7g Lip,17.1g Prot,69.2g HC 4g gras sat,28.6g azúcc,0.9g sal ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA CON ZANAHORIA Y COL ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS C.VERDURITAS (cebolla, zanahorias, pimiento) PERA 4ª GAMA PAN INTEGRAL Y AGUA	30	569Kcal,24.6g Lip,28.2g Prot,54.7g HC 6.1g gras sat,14.2g azúcc,1.4g sal CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS MAGRO DE CERDO SALTEADO CON CHAMPIÑONES PATATAS ASADAS CON ORÉGANO YOGUR SABORES DANONE PAN Y AGUA		

Leyenda: Kcal: calorías, Lip: lípidos; Prot: proteínas; HC: hidratos de carbono; Gras sat: grasas saturadas; azúcc: azúcares; g: gramos

Leyenda: Kcal: calorías, Lip: lípidos; Prot: proteínas; HC: hidratos de carbono; Gras sat: grasas saturadas; azúcc: azúcares; g: gramos

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				ARROZ AVE Y HORTALIZA		VERDURA PESCADO		HORTALIZA PESCADO	
				FRUTA PAN Y AGUA		PATATA LACTEO PAN Y AGUA		PATATA LACTEO PAN Y AGUA	
6		7		8		9		10	
ARROZ PESCADO Y ENSALADA LACTEO PAN Y AGUA		VERDURA CARNE PATATA FRUTA PAN Y AGUA		PASTA HUEVO Y VERDURA LACTEO PAN Y AGUA		VERDURA PESCADO PATATA FRUTA PAN Y AGUA		ENSALADA AVE ARROZ FRUTA PAN Y AGUA	
13		14		15		16		17	
VERDURA PESCADO PATATA LACTEO FRUTA Y LECHE		ENSALADA CARNE ARROZ FRUTA PAN Y AGUA		PASTA HUEVO Y VERDURA FRUTA PAN Y AGUA		ENSALADA PESCADO/VERDURA FRUTA PAN Y AGUA		VERDURA AVE PATATA LACTEO PAN Y AGUA	
20		21		22		23		24	
PASTA PESCADO VERDURA LACTEO PAN Y AGUA		ARROZ CARNE VERDURA FRUTA PAN Y AGUA		VERDURA AVE Y PATATA FRUTA PAN Y AGUA		ENSALADA CARNE Y VERDURA LACTEO PAN Y AGUA		VERDURA HUEVO PATATA FRUTA PAN Y AGUA	
27		28		29		30			
VERDURA AVE PATATA LACTEO PAN Y AGUA		PASTA PESCADO VERDURA FRUTA PAN Y AGUA							

# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA

### CADA COMIDA (P/N/L/OP/L)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCUS Y OTROS CEREALES (1-2R)

### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)  
FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)  
LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)  
HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)  
CARNE ROJA (<2R)  
CARNES PROCESADAS (<1R)  
CARNE BLANCA (2R)  
PESCADO / MARISCO (>2R)  
HUEVOS (2-4R)  
DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

## NOTAS

\*Menú validado por la Agencia Pública Andaluza de Educación encargada de marcar los patrones nutricionales del menú escolar. La fruta incluida en nuestros menús es de temporada. Los menús están sujetos a posibles cambios, según necesidades o eventualidades puntuales de la empresa.

\*Más información sobre el menú de sus hij@s en [lara.eurest.es](mailto:lara.eurest.es)

Scolarest a su servicio en: [www.compass-group.es](http://www.compass-group.es)

Tel. de información 902 747 771 [scolarest.andalucia@compass-group.es](mailto:scolarest.andalucia@compass-group.es)

(Horario de Atención: De 9.00 A 14.00h.)

