

MENU ESCOLAR

LUNES

2 457Kcal,20,6g Lip,17,1g Prot,48,2g HC
3,3g gras sat,20,1g azúic,1,3g sal
ARROZ CON TOMATE

HALIBUT ASADO CON

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

MANDARINA
PAN Y AGUA

9 437Kcal,19,8g Lip,15,1g Prot,47g HC
4g gras sat,17,5g azúic,1,6g sal
GAZPACHO(tomate, pimiento, pepino y ajo)

ARROZ GUISADO CON POLLO

MANDARINA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

16 694Kcal,29g Lip,18,6g Prot,69,9g HC
4,4g gras sat,19,3g azúic,2,5g sal
ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE
TOMATE Y HUEVO DURO
TILAPIA ASADA CON VERDURAS(cebolla,
calabacín, zanahorias)

COLIFLOR SALTEADA
MANDARINA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

23 666Kcal,27,4g Lip,23,2g Prot,76,4g HC
5g gras sat,15,5g azúic,2,9g sal
GAZPACHO(tomate, pimiento, pepino y ajo)

ESPAGUETTI A LA BOLOÑESA (salsa de tomate
con picado de carne de cerdo)

MANDARINA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

30 657Kcal,19,6g Lip,21g Prot,86,4g HC
3,1g gras sat,21,9g azúic,1,2g sal
CREMA DE VERDURAS (cebolla, zanahoria,
calabacin, coliflor y patata ecológica)

ARROZ GUISADO CON CHOCOS (Potón)

MANDARINA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

MARTES

3 533Kcal,28,4g Lip,15,4g Prot,50,3g HC
5,7g gras sat,14,7g azúic,1,4g sal
LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA CASERA

ZANAHORIAS SALTEADAS

MANZANA
PAN Y AGUA

10 747Kcal,27,2g Lip,20,6g Prot,99,2g HC
12,3g gras sat,15,6g azúic,6,8g sal
ESPIRALES NAPOLITANA CON QUESO (con
salsa de tomate)

TORTILLA DE PATATAS

ENSALADA DE PEPINO
MANZANA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

17 552Kcal,19,7g Lip,17,8g Prot,68,7g HC
4,4g gras sat,16,3g azúic,1g sal
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (cebolla, patata,
tomate)
TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
MANZANA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

24 586Kcal,24,1g Lip,16,1g Prot,70,2g HC
12,1g gras sat,16,8g azúic,3,2g sal
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ECOLOGICAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS

TOMATE ALIÑADO

MANZANA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

31 507Kcal,24,2g Lip,12g Prot,58g HC
4,5g gras sat,13,8g azúic,2,2g sal
LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE CALABACÍN

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

MANZANA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

MIÉRCOLES

4 581Kcal,29,1g Lip,22,2g Prot,50,4g HC
6,1g gras sat,13,2g azúic,1,4g sal
ENSALADA IV ESTACIONES CON HUEVO Y
MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
C.VERDURITAS cebolla, zanahorias, pimiento)

11 509Kcal,21,9g Lip,17,8g Prot,54,8g HC
3,5g gras sat,5g azúic,0,6g sal
ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA
CON HUEVO COCIDO Y MAIZ

CHOCOS (Potón) EN AMARILLO CON
PATATA ECOLÓGICA

PERA 4ª GAMA
PAN INTEGRAL Y AGUA

18 536Kcal,28,1g Lip,9,8g Prot,53,7g HC
4,2g gras sat,23,4g azúic,1,3g sal
ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIAS
MAIZ Y ACEITUNAS
COCIDO ANDALUZ (garbanzos, cebolla,
zanahorias)

PERA 4ª GAMA
PAN INTEGRAL Y AGUA

25 631Kcal,28g Lip,20,6g Prot,66g HC
4,9g gras sat,28,3g azúic,1g sal
ENSALADA IV ESTACIONES DE LECHUGA
CON HUEVO ZANAHORIA Y COL
LOMBARDA
POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS

PERA 4ª GAMA
PAN INTEGRAL Y AGUA

JUEVES

5 516Kcal,21,2g Lip,22,9g Prot,54,1g HC
4,2g gras sat,12,3g azúic,1,3g sal
CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS
MAGRO DE CERDO GUISADO EN SALSA DE
TOMATE

PATATAS ASADAS CON ORÉGANO

12 516Kcal,21,2g Lip,22,9g Prot,54,1g HC
4,2g gras sat,12,3g azúic,1,3g sal
CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS
MAGRO DE CERDO GUISADO EN SALSA DE
TOMATE

SALCHICHAS HORNEADAS AL AJILLO

SALTEADO DE PIMIENTOS
NARANJA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

19 692Kcal,27,4g Lip,25,5g Prot,82,9g HC
4,2g gras sat,21,9g azúic,1,8g sal
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE

ATUN BLANCO EN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
MELOCOTÓN EN ALMIBAR
PAN Y AGUA

26 583Kcal,20,5g Lip,24,5g Prot,69,7g HC
3,2g gras sat,1,6g azúic,1,2g sal
PATATAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
PIMIENTO TOMATE

PAVO GUISADO EN SALSA

WOK DE VERDURAS (salteado de cebolla y
pimientos rojo y verde)
NARANJA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

OCTUBRE 2017

VIERNES

6 675Kcal,25,7g Lip,30g Prot,77,5g HC
3,9g gras sat,17g azúic,1,9g sal
MACARRONES CON TOMATE

ATUN BLANCO AL HORNO

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

13 602Kcal,20,6g Lip,31,8g Prot,66,1g HC
4,6g gras sat,18,2g azúic,0,9g sal
ENSALADILLA ALIÑADA CON ATÚN (blanco)
MIGAS

POTAJE DE GARBANZOS GUISADOS CON
VERDURA

YOGUR SABORES DANONE
PAN Y AGUA

20 666Kcal,27,4g Lip,23,2g Prot,76,4g HC
5g gras sat,14,8g azúic,2,9g sal
CREMA DE CALABACÍN Y PATATA

ALBONDIGAS DE POLLO Y PAVO GUISADAS A
LA JARDINERA (con verduras)

NARANJA 4ª GAMA
PAN Y AGUA

27 537Kcal,26,8g Lip,22,9g Prot,49,1g HC
5,7g gras sat,19,4g azúic,1,4g sal
PAELLA DE LA HUERTA (arroz guisado con
verduras)

MERLUZA A LA ROMANA (rebozada en huevo y
harina)

PARRILLADA DE VERDURAS (calabacin,
zanahorias y pimientos)
YOGUR SABORES DANONE
PAN Y AGUA



¿Qué cenamos hoy?

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| VERDURA AVE PATATA LACTEO PAN Y AGUA | PASTA PESACADO HORTALIZA FRUTA PAN Y AGUA | ARROZ CARNE Y PATATA FRUTA PAN Y AGUA | HORTALIZA CARNE VERDURA LACTEO PAN Y AGUA | HORTALIZA HUEVO PATATA FRUTA PAN Y AGUA |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| PASTA PESCADO LACTEO PAN Y AGUA | VERDURA CARNE MAGRA PATATA FRUTA PAN Y AGUA | ARROZ AVE Y HORTALIZA FRUTA PAN Y AGUA | PASTA PESCADO VERDURA LACTEO PAN Y AGUA | HORTALIZA HUEVO CON PATATA FRUTA PAN Y AGUA |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| VERDURA CARNE MAGRA PATATA LACTEO PAN Y AGUA | ARROZ AVE VERDURA FRUTA PAN Y AGUA | PASTA PESCADO CON VERDURA FRUTA PAN Y AGUA | VERDURA CARNE MAGRA PATATA FRUTA PAN Y AGUA | HORTALIZA HUEVO CON PATATA LACTEO PAN Y AGUA |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| PATATA PESCADO FRUTA PAN Y AGUA | VERDURA AVE PATATA LACTEO PAN Y AGUA | HORTALIZA PESCADO Y VERDURA FRUTA PAN Y AGUA | HORTALIZA HUEVO PATATA LACTEO PAN Y AGUA | VERDURA AVE PASTA FRUTA PAN Y AGUA |
| 30 | 31 | | | |
| PATATA CARNE MAGRA VERDURA LACTEO PAN Y AGUA | VERDURA PESCADO PATATA 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

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS 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

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



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 iaara.eurest.es

Scolarest a su servicio en: www.compass-group.es

Telf. de información 902 747 771 scolarest.andalucia@compass-group.es

(Horario de Atención: De 9:00 A 14:00h.)