

CALASANCIO PONTEVEDRA

Abril - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

628 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO
CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA

4

626 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
Y GUISANTES
BACALAO AL HORNO CON
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

600 Kcal. P.: 21 HC.: 59 L.: 17 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS
YOGUR

6

606 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA
VERDE Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

603 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 12

SOPA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

10

704 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

11

668 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS CASTELLANAS
HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

12

551 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 10

PURE DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

13

789 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ATÚN AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

580 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS A LA RIOJANA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y ZANAHORIA
FLAN

17

737 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

JUDIAS VERDES REHOGADAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

592 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON
PATATA NATURAL)
FRUTA DE TEMPORADA

19

717 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
LOMO EMPANADO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

519 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA ESPAÑOLA NATURAL
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y
OLIVAS
YOGUR

23

746 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y OREGANO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

24

649 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 27 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
GUIZO DE TERNERA Y PATATAS
YOGUR

25

584 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 7

SOPA JULIANA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA

26

571 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 3

TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE
DE OLIVA
FILETE DE MERLUZA LA HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

27

725 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

POTAJE DE GARBANZOS
HAMBURGUESA CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS
ZORZA CON PATATA COCIDA
FRUTA DE TEMPORADA



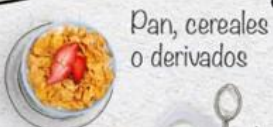
NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente 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)



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 |

Scolarest

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.