

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2**  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE ATUN  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

749,2 Kcal.  
P: 18 H:40 L: 41 G:8

**3**  
FIDEUA MARINERA  
ENTREMESES CALIENTES  
ENSALADA MEDITERRANEA  
CON ATUN  
FRUTA  
PAN

680,3 Kcal.  
P: 14H:51 L: 35 G:5

**4**  
CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO  
ASADOS  
ENSALADA  
LACTEO  
PAN

765,1Kcal.  
P: 20 H:39 L: 41G:10

**5**  
**FESTIVO**

**6**  
**FESTIVO**

**9**  
**FESTIVO**

**10**  
**FESTIVO**

**11**  
**FESTIVO**

**12**  
**FESTIVO**

**13**  
**FESTIVO**

**16**  
**FESTIVO**

**17**  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS FRANKFURT  
AL HORNO  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

835,2Kcal.  
P: 11 H:44 L: 45 G:5

**18**  
LENTEJAS CON VERDURA  
TORTILLA FRANCESA CON  
JAMÓN YORK  
ENSALADA  
LACTEO  
PAN

693,3 Kcal.  
P: 18 H:43 L: 39 G:7

**19**  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL  
HORNO  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

610,4 Kcal.  
P: 18 H:58 L: 23 G:6

**20**  
CREMA DE VERDURAS  
ENTREMESES CALIENTES  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

970,1Kcal.  
P: 12 H:37 L: 51 G:15

**23**  
MACARRONES CON  
TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS JARDINERA  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

776,2 Kcal.  
P: 15 H:48 L: 37 G:12

**24**  
OLLETA ALICANTINA CON  
ALUBIAS Y ARROZ  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

690,3 Kcal.  
P: 17 H:40 L: 43 G:10

**25**  
PATATAS RIOJANAS  
PANGA ORLY  
ENSALADA  
LACTEO  
PAN

706,3 Kcal.  
P: 17 H:48 L: 33 G:6

**26**  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

612,2 Kcal.  
P: 22 H:58 L: 18 G:15

**27**  
PAELLA VALENCIANA  
PALITOS DE MERLUZA  
ENSALADA SCOLAREST  
FRUTA  
PAN

652,6 Kcal.  
P: 13 H:63 L: 25 G:6

**30**  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS FRANKFURT  
AL HORNO  
ENSALADA  
FRUTA  
PAN

759,1 Kcal.  
P: 14 H:45 L: 40 G:10



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

# Completa tu alimentación diaria con:

## Desayunos

### LÁCTEOS

Leche, Yogur, Queso

### CEREALES

Pan, galletas, cereales de desayuno

### FRUTAS

Esporádicamente en forma de zumo  
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

## Meriendas

### LÁCTEOS Y/O FRUTAS

Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

### CEREALES

Pan, Cereales, Galletas

### PAN CON

Alternar:  
Embutidos, Chocolate, Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

## Cenas

### HIDRATOS DE CARBONO

Féculas, cereales,

### PROTEÍNAS

Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

### VITAMINAS Y MINERALES

Frutas, verduras y hortalizas

### PAN Y AGUA

## ¿Qué cenamos hoy?

### lunes

2 Arroz  
Pescado  
Lácteo / Pan

9 FESTIVO

16 FESTIVO

23 Ensalada  
Pescado  
Lácteo / Pan

30 Verdura  
Pescado  
Fruta/ Pan

### martes

3 Patata  
Carne  
Lácteo/ Pan

10 FESTIVO

17 Ensalada  
Pescado  
Lácteo / Pan

24 Verdura  
Carne  
Lácteo / Pan

### miércoles

4 Verdura  
Arroz  
Fruta / Pan

11 FESTIVO

18 Verdura  
Pollo  
Fruta/ Pan

25 Arroz  
Huevo  
Fruta/ Pan

### jueves

5 FESTIVO

12 FESTIVO

19 Ensalada  
Huevo  
Lácteo/ Pan

26 Patata  
Pescado  
Fruta / Pan

### viernes

6 FESTIVO

13 FESTIVO

20 Patata  
Pescado  
Fruta/ Pan

27 Verdura  
Carne  
Fruta/ Pan

### “NO PODRÍA ESTAR SIN MIS FRUTAS Y VERDURAS”

Las frutas y verduras son la mejor fuente de vitaminas para nuestro cuerpo. Son el mejor tentempié . Plátanos, mandarinas,...son fáciles de pelar y las puedes llevar a cualquier parte. Prueba las ensaladas combinadas con frutas y enseña a los más pequeños a disfrutarlas. Las opciones son múltiples.... Cremas, batidos, añadidas a otras preparaciones.... ¡¡No te cortes y corta mas fruta y verdura!!

Este curso un  
10 en salud!



Eurest Colectividades, S.L.  
empresa certificada por

