



Este curso un... ¡10 EN SALUD!

Andar, hacer deporte, bailar Cualquier actividad física aporta beneficios que han sido avalados por investigaciones científicas y que contribuyen a una mejor calidad de vida.

Es bueno en todas las edades pero especialmente en la infancia y en la adolescencia. Estos son sólo algunos de sus beneficios:

Aporta valores de esfuerzo y disciplina.
Ayuda a controlar el peso.
Mejora el estado de ánimo.
Los huesos crecen más fuertes.
Mejora la concentración en clase y en el estudio.

La actividad física es una excelente forma de invertir en salud. Es fácil y económica.

El consejo de LEXI



CENAS				
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Verdura Huevo Lácteo	4 Pasta Ave Lácteo	5 Ensalada Carne Lácteo	6 Verdura Pescado Fruta	7 Patata Carne Lácteo
10 Patata Pescado Fruta	11 Patata Pescado Lácteo	12 FESTIVO	13 Verdura Carne Lácteo	14 Arroz Huevo Lácteo
17 Ensalada Huevo Lácteo	18 Verdura Ave Fruta	19 Pasta Pescado Lácteo	20 Ave Lácteo	21 Verdura Ave Lácteo
24 Pasta Carne Lácteo	25 Verdura Carne Lácteo	26 Patata Pescado Fruta	27 Ensalada Huevo Lácteo	28 Verdura Pescado Lácteo
31 Patata Ave Fruta				

Eurest Colectividades, S.L.
empresa certificada por

COMPASS
GROUP
www.compass-group.es



Eurest Scolarest MADRID

VILARLANA
EUREST SERVICES





CEIP LAS CULTURAS

OCTUBRE
2011

Lunes

3
ESPIRALES GRATINADAS
FILETE DE MERLUZA PLANCHA
ENSALADA
FRUTA
PAN
REFRESCO
590.5Kcal.
P: 17 H: 58 L: 325 G:4

10
ARROZ A LA CUBANA CON
FRANKFURT
ENSALADA
HELADO
PAN
786 Kcal.
P: 18.6 H: 37.3 L: 40 G:9.3

17
MACARRONES CON CHORIZO
11
CALAMARES A LA ROMANA
POTAJE DE GARBANZOS CON
PATATAS Y VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA NATURAL
FRUTA
ENSALADA
PAN
FRUTA 905 Kcal.
P: 18.6 H: 43.4 L: 34.3 G: 5.7
PAN
914 Kcal.
P: 14,8 H: 45,5 L: 34.9 G: 5.7

24
CREMA DE CALABACIN,
FOGONERO ORLY CON PATATAS
FRITAS
FRUTA
PAN
633 Kcal.
P: 16.2 H: 59.3 L: 19.6 G: 3.2

31
LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA
YOGUR
PAN
823Kcal.
P: 14 H: 46 L: 40 G: 8

Martes

4
ARROZ A BANDA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
PAN
1020 Kcal.
P: 18.6 H:42,4 L: 34.2 G: 7

11
POTAJE DE GARBANZOS CON
PATATAS Y VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA NATURAL
ENSALADA
FRUTA
PAN
914 Kcal.
P: 14,8 H: 45,5 L: 34.9 G: 5.7

18
CREMA DE ZANAHORIA
ESCALOPE DE CERDO CON
PATATAS FRITAS
FRUTA
PAN
855 Kcal.
P: 18.1 H: 44.8 L: 33.9 G: 7.4

25
OLLETA ALICANTINA CON
ALUBIAS Y ARROZ
TORTILLA DE ATUN
FRUTA
PAN
1055 Kcal.
P: 12.8 H: 45.9 L: 36.9 G:6

Miércoles

17
MACARRONES CON CHORIZO
5
CALAMARES A LA ROMANA
PATATAS A LA ROJANA
ENSALADA
GALLO A LA ANDALUZA
FRUTA
ENSALADA
PAN
FRUTA 1001
P: 18,6 H: 43.4 L: 34.3 G: 7.8
PAN
1015 Kcal.
P: 17.1 H:48,9 L: 30.7 G:7.2

12
FESTIVO

19
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA PAISANA
TOMATE FRITO
YOGUR
PAN
1132 Kcal.
P: 17,7 H: 44,9 L: 35.1 G: 8.1

26
ENSALADA MEDITERRANEA CON
ATUN
PAELLA ALICANTINA CON
POLLO Y GARBANZOS
YOGUR
PAN
690 Kcal.
P: 11.4H:455.7L: 361.7G: 7

Jueves

6
CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA COMPLETA CON
PATATA
ENSALADA
YOGUR
PAN
983 Kcal.
P: 14.1 H: 51,7 L: 32.8 G: 7.5

13
ESPAGUETIS CON TOMATE Y
QUESO
CAZON EN ADOBO
ENSALADA
FRUTA
PAN
996 Kcal.
P: 9.4 H: 52,2 L: 35,2 G: 8,2

20
ARROZ TRES DELICIAS
(Guisantes, York y Tortilla)
FOGONERO A LA PLANCHA
ENSALADA
FRUTA
PAN
1001
P: 18,6 H: 43.4 L: 34.3 G: 7.9

27
ESPAGUETIS CON CARNE
PICADA Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON SALSA MERY
ENSALADA
FRUTA
PAN
934 Kcal.
P: 16.9 H: 48 L: 32.3 G: 7.2

Viernes

7
LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMON
ENSALDAS
FRUTA
PAN
1028 Kcal.
P: 20.2 H: 35,5 L: 39.3 G: 7.5

14
HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y
ZANAHORIA
POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRITAS
FRUTA
PAN
954 Kcal.
P: 17.7 H:36,9 L: 40.7 G: 11,
5.7

21
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ENSALADA
FRUTA
PAN
926 Kcal.
P: 15 H: 39.9 L: 41,8 G: 9

28
SOPA DE ESTRELLAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO
ENSALADA
FRUTA
PAN
585 Kcal.
P: 9.8 H: 50.7 L: 35.8 G: 8.4

