



6

1

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE**  
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

2

**MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE  
**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**YOGUR**

3

**SOPA DE LLUVIA**  
VEGETABLE SOUP  
**PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN BREAST  
**BRÓCOLI**  
BROCCOLI  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

4

**CREMA DE LEGUMBRES (GARBANOS)**  
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP  
**CROQUETAS DOS SABORES (JAMÓN Y POLLO)**  
HAM AND CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

7

**SOPA DE VERDURAS CON PASTA**  
VEGETABLES SOUP WITH PASTA  
**TERNERA CON VERDURAS**  
BEEF WITH VEGETABLES PUREE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**SALMÓN AL HORNO**  
BAKED SALMON  
**VERDURAS**  
VEGETABLES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9

**CREMA PARMENIER**  
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

10

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**REVUELTOS DE JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**SALSA DE TOMATE**  
TOMATO SAUCE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA**  
PORK LOIN IN SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

14

**ESPAGUETIS CON SOFRITO**  
SPAGHETTI WITH SAUCE  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**CHAMPIÑONES**  
MUSHROOMS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW  
**YOGUR**

17

**PATATAS GUISADAS CON MAGRO**  
POTATOES AND PORK STEW  
**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN STEAK  
**ZANAHORIA Y CALABACÍN**  
CARROT AND COURGETTE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18

**PAELLA DE CARNE**  
PAELLA WITH MEAT  
**FILETE DE MERLUZA EMPANADO**  
BREADED HAKE FILLET  
**ZANAHORIA EN RODAJAS**  
SLICED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

21

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG  
**ESCALOPE DE TERNERA**  
BREADED BEEF STEAK  
**ESPINACAS SALTEADAS**  
SAUTÉED SPINACH  
**FRUTA DE TEMPORADA**

22

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**FILETE DE CERDO AL AJILLO**  
GARLIC PORK STEAK  
**COUS COUS**  
COUS - COUS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23

**ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TUNA FISH AND TOMATO SAUCE  
**FILETE DE ABADENO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LOMBARDA REHOGADA**  
CABBAGE WITH OLIVE OIL  
**YOGUR**  
YOGHURT

24

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**GUISADO DE POLLO**  
CHICKEN STEW  
**ENSALADA DE REMOLACHA**  
BEETROOT SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

**ARROZ TRES DELICIAS**  
CHINESE FRIED RICE  
**CAZÓN ADOBADO**  
MARINATED ROCK SALMON  
**MAIZ Y TOMATE**  
CORN AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

28

**CODITOS AL AJILLO**  
GARLIC PASTA  
**LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE LOIN IN GREEN SAUCE  
**GUISANTES**  
PEAS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

29

**MENU ESPECIAL HALLOWEEN**

30

**NO LECTIVO**

31

**NO LECTIVO**



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SNACK	LECHE CON GALLETAS	PAN CON TOMATE	PICOS DE PAN CON DADITOS DE PAVO	PLÁTANO Y PAN	SANDWICH DE JAMÓN YORK
MERIENDA	TORTITAS DE ARROZ Y ZUMO	YOGURT	FRUTA CORTADA	TOSTA DE QUESO CON MEMBRILLO	DANONINO

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN	ENSALADA TERNERA YOGUR PAN
7	8	9	10	11
PASTA POLLO/AVE YOGUR PAN	ENSALADA CERDO YOGUR PAN	VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	ARROZ TERNERA YOGUR PAN	LEGUMBRE PESCADO YOGUR PAN
14	15	16	17	18
ENSALADA CERDO YOGUR PAN	PASTA PESCADO YOGUR PAN	VERDURA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA PAN	VERDURA PESCADO YOGUR PAN	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
21	22	23	24	25
ENSALADA HUEVO YOGUR PAN	VERDURA PESCADO YOGUR PAN	ENSALADA CERDO FRUTA DE TEMPORADA PAN	PASTA PESCADO YOGUR PAN	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR PAN
28	29	30	31	
VERDURA TERNERA YOGUR PAN				

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

ma

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



CADA COMIDA



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)



Frutas o lácteos



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