

# ARTAI

Noviembre - 2020

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**2** 760 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

**MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO  
COCIDO  
PAELLA MIXTA CON POLLO Y  
CALAMAR  
FRUTA**

**3** 684 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 10

**CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATAS  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR**

**4** 676 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 6

**POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y  
PASTA  
PAVO AL HORNO  
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA  
FRUTA**

**5** 823 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

**ESPAGUETIS CON TOMATE  
BACALAO AL HORNO  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
NATILLAS**

**6** 590 Kcal. P.: 26 HC.: 43 L.: 28 G.: 6

**SOPA DE PESCADO CON ESTRELLAS  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA**

**9** 595 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

**COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
FLAN DE VAINILLA**

**10** 732 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 7

**SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA**

**11** 658 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
(REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)  
PATATA COCIDA  
YOGUR**

**12** 568 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 26 G.: 2

**BRÓCOLI CON PATATAS  
PASTA RELLENA DE CARNE ASADA  
CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO  
FRUTA**

**13** 668 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 51 G.: 8

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
PIMENTÓN  
EMPANADO DE AVE Y QUESO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA**

**16** 632 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

**LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR**

**17** 600 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 12

**CREMA DE ZANAHORIAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS  
DADO  
FRUTA**

**18** 784 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 30 G.: 4

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA**

**19** 828 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

**MACARRONES SALTEADOS  
PECHUGA EMPANADA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GELATINA DE FRESA**

**20** 554 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 21 G.: 2

**CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS ESTOFADOS  
FRUTA**

**23** 717 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE  
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO  
CON SOFRITO DE AJO  
PATATA COCIDA  
FRUTA**

**24** 699 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 32 G.: 4

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA**

**25** 1.030 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

**ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
QUESO  
YOGUR**

**26** 669 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y  
ZANAHORIA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
CON MANZANA  
NATILLAS**

**27** 614 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 12

**SOPA DE AVE CON PASTA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU  
JUGO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA**

**30** 735 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

**MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE POLLO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA**



**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.

**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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.