

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

8 1.434 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE  
MACARRONES AL PESTO  
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ  
INTEGRAL  
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE  
FRUTA

9 1.438 Kcal. P.: 19 HC.: 23 L.: 54 G.: 17

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN  
COSTILLAS A LA BARBACOA  
LOMO A LA NARANJA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10 1.185 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

WOK DE VERDURAS CON TALLARINES  
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON  
ROMERO FRESCO  
BROCHETA DE POLLO MARINADA CON  
MOSTAZA, YOGUR Y ENELDO  
TOMATE Y OLIVAS  
YOGUR

11 1.087 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
CALABACÍN GRATINADO CON QUESO  
LOMOS DE MERLUZA A LA BILBAÍNA  
LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS  
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
FRUTA

14 990 Kcal. P.: 18 HC.: 25 L.: 54 G.: 15

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA  
LOMBARDA CON MANZANA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO IBERICO  
Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE  
OLIVAS Y SAL  
FRUTA

15 1.293 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 44 G.: 13

ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON  
TABULE DE QUINOA CON TOMATE,  
ACEITUNA, MENTA Y OLIVA VIRGEN  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON  
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
PARMENTIER DE TERNERA CON UVAS PASAS  
FRUTA

16 1.448 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

ARROZ AL HORNO PROVENZAL CON POLLO Y  
JUDÍAS  
ESPINACAS A LA CATALANA  
PALOMETA EN ADOBO  
PALOMETA A LA ANDALUZA CON MAHONESA  
DE LIMON  
PISTO  
YOGUR

17 922 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 11

SOPA DE COCIDO  
CALABAZA ASADA CON OLIVA VIRGEN Y  
PIPAS  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL  
FRUTA

18 816 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON  
COSTRÓN INTEGRAL  
ESPINACAS A LA CATALANA  
PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO  
CON SALSA DE TOMATE  
LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA,  
TOMATE Y ALBAHACA  
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA  
FRUTA

21 1.277 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

22 1.173 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
NAPOLITANA  
LOMO DE BACALAO EN TEMPURA CON  
TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA  
BACALAO ENCEBOLLADO  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

23 1.121 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

**JORNADA INDIA**

ARROZ BIRYANI CON VERDURAS  
VERDURAS KORMA  
POLLO TIKKA MASALA  
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY  
SAMOSA VEGETAL  
YOGUR GRIEGO LASSI DE MANGO

24 962 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA  
HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA  
ALCACHOFAS CON JAMÓN  
POLLO CON SALSA GRIEGA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

25 1.127 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 6

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES  
QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y PEREJIL  
ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y  
CALABACÍN)  
ATÚN ORLY  
PATATA ASADA  
FRUTA

28 1.130 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON  
CHORIZO Y VERDURAS)  
COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
HUEVOS FRITOS CON PAPAS DADO VAPOR  
Y AJILIMOJILI DE OLIVA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
PEPINO Y TOMATE  
FRUTA

29 1.235 Kcal. P.: 18 HC.: 26 L.: 53 G.: 15

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y  
CALABACIN CON SALSA DE TOMATE  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
CON PATATAS PAJA CASERAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA, EMMENTAL Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

30 928 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
CREMA FINA DE GUISANTES CON MENTA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
ABADEJO GRATINADO CON QUESO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

31 975 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 39 G.: 11

CREMA DE BRÓCOLI  
ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO  
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA  
YOGUR

□

□

□

□

□



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (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.

# ¿Qué cenamos hoy?

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

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/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



**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

# C. HASTINGS SCHOOL - YEAR 7 - 2º BACHILLERATO

January - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

8

MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
MACARONI WITH PESTO SAUCE  
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO  
FRUIT

9

STEWED LENTILS WITH LEEKS  
SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM  
RIBS WITH BARBACUE SAUCE  
LOIN PORK IN ORANGE SAUCE  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUIT

10

TAGLIATELLE AND VEGETABLES WOK  
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
SKEWERED CHICKEN WITH MUSTARD  
MARINADE, YOGURT AND DILL  
TOMATO AND OLIVES  
YOGHURT

11

VEGETABLES RICE  
ZUCCHINI AU GRATIN WITH CHEESE  
BILBAINA STYLE HAKE  
BATTERED HAKE LOIN  
ASPARAGUS SALAD  
FRUIT

14

GNOCCHI, BASIL AND NAPOLITANA SAUCE  
CABBAGE WITH APPLE  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
SCRAMBLED EGGS WITH IBERIAN SAUSAGE  
AND CARAMELIZED ONION  
CUCUMBER WITH OLIVE OIL AND SALT  
FRUIT

15

GALICIAN CHARD WITH PAPRIKA  
TABULE OF QUINOA WITH TOMATOES, OLIVES,  
MINT AND OLIVE  
BEEF AND VEGETABLES STEW  
PARMENTIER'S BEEF WITH RAISINS  
FRUIT

16

BAKED BEANS AND PROVENCAL CHICKEN  
WITH RICE  
CATALANA STYLE SPINACH  
MARINATED FISH  
ANDALUSIAN STYLE FISH & LEMON  
MAYONNAISE  
RATATOUILLE  
YOGHURT

17

SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE  
BROTH  
ASADA PUMPKIN WITH OLIVE VIRGIN AND  
SEEDS  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &  
CABBAGE STEW  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE  
FRUIT

18

CREAM OF LEEK AND COURGETTE WITH  
INTEGRAL BREAD SOUP  
CATALANA STYLE SPINACH  
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH  
TOMATO SAUCE  
LASAGNA ( AUBERGINE, MOZARELLA,  
TOMATO AND BASIL)  
BABY CARROTS  
FRUIT

21

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
SAUTÉED PEAS WITH HAM  
MEATBALLS WITH MUSHROOM  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
WHITE RICE  
YOGHURT

22

WHOLE-WHEAT MACARONI WITH PESTO  
GREEN  
WHOLE-WHEAT MACARONI NAPOLITANA  
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER &  
MAYONNAISE  
COD WITH ONION  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
FRUIT

23

**JORNADA INDIA**  
RICE BIRYANI WITH VEGETABLES  
KORMA VEGETABLES  
TIKKA MASALA CHICKEN  
CURRIED TURKEY STEW  
SAMOSA VEGETABLE  
GREEK YOGURT MANGO LASSI

24

ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES  
BOILED WITH OLIVE OIL  
ARTICHOKE WITH HAM  
CHICKEN IN GREEK SAUCE  
GARLIC CHICKEN STEAK  
TOMATO  
FRUIT

25

CREAM OF ASPARAGUS SOUP WITH  
CROUTONS  
QUINOA WITH ROASTED VEGETABLES AND  
PARSLEY  
TUNA WITH RATATOUILLE  
BATTERED TUNA  
ROAST POTATOES  
FRUIT

28

HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED  
SAUSAGE AND VEGETABLES)  
CAULIFLOWER WITH GARLIC  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE  
FRIED EGGS WITH STEAMED POTATOES AND  
OLIVE SAUCE  
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND  
TOMATO SALAD  
FRUIT

29

PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
ARTICHOKE, CARROT AND CALABACIN  
TEMPURA WITH TOMATO SAUCE  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE  
POTATOES BAKED  
VEAL HAMBURGER WITH EMMENTAL CHEESE  
AND CARAMELIZED ONION  
FRESH TOMATO  
FRUIT

30

RICE WITH PORK LOIN AND VEGETABLES  
<RECETA '116844' SIN TRADUCCIÓN - IDIOMA  
'532' CENTRO '207'>  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUIT

31

BROCCOLI CREAM  
GRATED SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE  
TURKEY STEW WITH POTATOES  
GRILLED TURKEY FILLET  
YOGHURT

□

□

□

□

□

□



# ¿Qué cenamos hoy?

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

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"



**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/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



**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