

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

PAELLA CON ALCACHOFA Y COSTILLA
ALCACHOFAS CON REFRITO BALSAMICO
LOMO DE BACALAO CONFITADO EN
ACEITE DE ROMERO
BACALAO REBOZADO EN MAÍZ
PISTO
FRUTA

5

JORNADA CHINA

TALLARINES CHINOS CON GAMBAS Y
VERDURA
ARROZ CANTONÉS CON CALAMARES
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y
JENGIBRE
CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO
FRUTA

6

MACARRONES CON LONGANIZA, TOMATE Y
QUESO
TALLARINES A LA MARINERA (CON PESCADO
Y MEJILLONES)
TORTILLA DE ATÚN
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUITA

7

SOPA DE COCIDO
REPOLLO SALTEADO CON COMINO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y
ZANAHORIAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
FRUTA

8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CALABACÍN GRATINADO CON QUESO
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
PATATA GAJO
YOGUR

11

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

BURRITOS VEGETARIANOS
CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO
FRESCO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON SALSA BOLOÑESA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ABADEJO GRATINADO CON QUESO
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y
CEBOLLA FRITA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

PATATAS GUIADAS CON POLLO
SALTEADO DE JUDIA VERDE CON CEBOLLITAS
AGRIDULCES
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
ESCALOPE DE LOMO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

15

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
COUS COUS AL VAPOR CON COLIFLOR Y
ATUN
PARMENTIER DE TERNERA CON UVAS PASAS
CORDON BLEU DE TERNERA Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y ZANAHORIA
YOGUR

18

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
TALLARINES A LA INGLESA CON TOMATE
NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
PALOMETA AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA
HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
CREMA DE COLIFLOR
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

20

MID TERM HOLIDAYS

21

MID TERM HOLIDAYS

22

MID TERM HOLIDAYS

25

ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

SOPA DE ARROZ
QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y PEREJIL
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
SALTEADO DE ESPINACAS
FRUTA

27

MACARRONES CON JAMON YORK TOMATE Y
QUESO
MACARRONES A LA ITALIANA CON QUESO
PARMESANO
MERLUZA EN LOMOS HORNEADA SOBRE
VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS
LECHUGA Y PEPINO

28

GARBANZOS GUIADOS CON CHISTORRA
ESPINACAS A LA CREMA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
FILETE DE TERNERA EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

29



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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)

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

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. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

THE ENGLISH MONTESSORI SCHOOL YEAR 7 -13

February - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH
CROUTONS
SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
SPASTA STUFFED BEEF ROAST WITH TOMATO
SAUCE AND OREGANO
LETUCCE AND HARD-BOILED EGG
FRUIT

4

ARTICHOKE AND RIBS PAELLA VINEGAR
ARTICHOKES WITH BALSAMIC REFRIGE
COD LOIN CONFITED IN ROMERO OIL
BATTERED COD WITH SWEETCORN
RATATOUILLE
FRUIT

5

JORNADA CHINA
CHINESE NOODLES WITH PRAWNS AND
VEGETABLE
CANTONICE RICE WITH SQUIDS
CHICKEN MARINATED WITH HONEY, SOYA
AND GINGER
CHINESE STYLE SWEET AND SOUR PORK
FRUIT

6

MACARONI WITH "LONGANIZA", TOMATO
AND CHEESE
MARINERA STYLE NOODLES (PASTA)
TUNA OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND
OLIVES
FRUIT

7

SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE
BROTH
SAUTÉED CABBAGE WITH CUMIN
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &
CARROTS STEW
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
FRUIT

8

COURGETTE CREAM WITH CROUTONS
ZUCCHINI AU GRATIN WITH CHEESE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
POTATOES
YOGHURT

11

LENTIL STEW CURRY
FISH SOUP
SPANISH OMELETTE
FRIED EGGS WITH BACON
GREEN SALAD
FRUIT

12

VEGETARIAN BURRITOS
CARROTS CREAM WITH FRESH THYME
ROAST CHICKEN THIGH
BREADED CHICKEN STEAK
SLICED ROAST POTATOES
FRUIT

13

RICE BOLOGNESE STYLE
PUMPKIN, OLIVE OIL AND BASIL RATATOUILLE
GRATINATED ABADEJO WITH CHEESE
FISH & CHIPS POLLOCK WITH POTATO AND
FRIED ONION
GREEN SALAD
FRUIT

14

POTATOES AND CHICKEN STEW
SAUTÉED GREEN BEANS WITH SWEET AND
SOUR ONIONS
SEASONED PORK LOIN
ROAST PORK LOIN
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND
SWEETCORN
FRUIT

15

GREEN BEANS WITH HAM
STEAMED COUSCOUS WITH CAULIFLOWER
AND TUNA
PARMENTIER'S BEEF WITH RAISINS
CORDON BLEU (BEEF AND CHEESE)
LETTUCE, TOMATO, BEETROOT AND CARROT
SALAD
YOGHURT

18

NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE
ENGLISH STYLE NOODLES (PASTA)
ANDALUSIAN STYLE FISH
BAKED FISH
LETTUCE AND ONION
FRUIT

19

ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES
BOILED WITH OLIVE OIL
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
PORK LOIN IN SAUCE
BAKED PORK LOIN
ROAST POTATOES
FRUIT

20

MID TERM HOLIDAYS

21

MID TERM HOLIDAYS

22

MID TERM HOLIDAYS

25

CHARD WITH PAPRIKA
RICE WITH CHOCO AND GREEN OLIVE
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND
HAM
CHEESE OMELETTE WITH CIBOULETTE
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

26

RICE SOUP
QUINOA WITH ROASTED VEGETABLES AND
PARSLEY
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
GRILLED CHICKEN STEAK WITH CHIMICHURRI
SAUCE
SAUTEED SPINACH
FRUIT

27

MACARONI WITH COOKED HAM, TOMATO
SAUCE AND CHEESE
ITALIAN MACARONI WITH PARMESAN CHEESE
HAKE LOIN ROSTED WITH VEGETABLES
BATTERED HAKE
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

28

CHICKPEAS WITH CHORIZO SAUSAGE STEW
SPINACH WITH CREAM
GRILLED BEEF BURGER
ROAST BEEF STEAK
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUIT

□



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



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)



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.