



C. Madre de Dios

ENERO 2011

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

10

CREMA SAN GERMAIN
SAN GERMAIN CREAM

SALCHICHAS FRANKFURT CON
TOMATE Y ZANAHORIA
FRANKFURT SAUSAGE WITH
TOMATO AND CARROT

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

688 Kcal.
P: 9 H: 55 L: 33 G: 5

11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO

POLLO ASADO CON PATATAS
ROAST CHICKEN WITH
POTATOES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

668 Kcal.
P: 20 H: 37 L: 20 G: 9

12

PATATAS GUISADAS A LA
RIOJANA
BAKED POTATOES

ALBONDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

690 Kcal.
P: 18 H: 51 L: 27 G: 7

13

JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
BEANS WITH VEGETABLES

EMPANADILLAS DE ATUN CON
ENSALADA
TUNA PATTIES WITH SALAD

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

668 Kcal.
P: 19 H: 37 L: 42 G: 12

14

ESPIRALES CON TOMATE Y
QUESO
ESPIRALES WITH TOMATO AND
CHEESE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON PATATA ESPAÑOLA
PIECE OF HAKE WITH SPANISH
POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

698 Kcal.
P: 16,5 H: 38,7 L: 42,4 G: 10

17

FIDEUA ALICANTINA
FIDEUA ALICANTINA

PANGA AL HORNO CON PISTO
MANCHEGO
PANGA WITH VEGETABLES

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

630 Kcal.
P: 18 H: 51 L: 27 G: 7

18

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

HAMBURGUESA EN SALSA CON
PATATA DADO HERVIDA
HAMBURGUER IN SAUCE WITH
BOILED POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

668 Kcal.
P: 20 H: 37 L: 20 G: 9

19

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

TORTILLA ESPAÑOLA GUISADA
SPANISH OMELETTE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

693 Kcal.
P: 18 H: 46 L: 30 G: 5

20

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, CHORIZO,
MORCILLO, PATATA Y
VERDURA
STEW WITH CHICKPEAS,
CHORIZO, MEAT AND POTATOE

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

648 Kcal.
P: 18 H: 44 L: 36 G: 9

21

MENESTRA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS

RODAJA DE MERLUZA
REBOZADA CON CACHELO
GALLEGA
HAKE WITH POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

643 Kcal.
P: 17 H: 40 L: 39 G: 8

24

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIAS
CHICKEN WITH GARLIC AND
CARROTS

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

638 Kcal.
P: 16 H: 56 L: 26 G: 4

25

CODITOS BOLOÑESA
PASTE WITH MEAT

ROMBOS DE MERLUZA CON
DADOS DE CALABACIN
HAKE IN BREADCRUMBS WITH
COURGETTE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

697 Kcal.
P: 20 H: 47 L: 30 G: 9

26

ARROZ 4 DELICIAS
CHINESE RICE 4 (COOKED
HAM, OMELETTE AND PEAS)

CINTA DE LOMO AL HORNO
CON PATATA VAPOR
PORK WITH BOILED POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

662 Kcal.
P: 16 H: 51 L: 31 G: 7

27

JUDIAS PINTAS CON CHORIZO
BEANS WITH SAUSAGE

TORTILLA ESPAÑOLA CON
VERDURAS
SPANISH OMELETTE WITH
VEGETABLES

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

695 Kcal.
P: 20 H: 44 L: 33 G: 7

28

SOPA DE LLUVIA
SOUP COOKED

FILETE DE FOGONERO AL
HORNO CON PATATA ESPAÑOLA
FISH WITH SPANISH POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

639 Kcal.
P: 10 H: 50 L: 40 G: 10

31

MARMITAKO
MARMITAKO

ALBONDIGAS CON VERDURAS
MEATBALLS WITH VEGETABLES

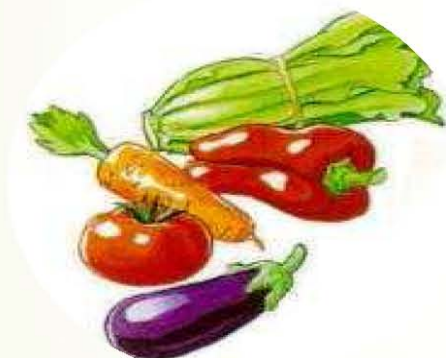
NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

693 Kcal.
P: 20 H: 50 L: 30 G: 10



La Dieta Mediterránea

Frutas, verduras y hortalizas: 5 al día



Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Como ya sabréis, es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario, asegurándose cada día de consumir al menos una hortaliza cruda (ensaladas) y un cítrico (naranja, kiwi, mandarina). Recuerda que, gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden prevenir algunas enfermedades cardiovasculares y ayudan al tránsito intestinal.

Scolarest a su servicio en:
C/ Pinar de San José 98, 1ª pl.
28054-Madrid
Telf. información 91 542 53 39

COMPASS
GROUP
www.compass-group.es

Eurest Colectividades, S.L.
empresa certificada por



Eurest Scolarest MEDIREST VITarest VILAFRANA HOSTEMED Eurest Services

