



C. Madre de Dios

FEBRERO 2011

Infantil
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

CREMA DE CALABACIN
CREAM OF COURGETTE

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ZANAHORIA BABY
SPANISH OMELETTE WITH BABY
CARROTS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

687 Kcal.
P: 23 H: 53 L: 25 G: 5

2

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE

RODAJA DE MERLUZA
REBOZADA CON CALABACIN
SALTEADO
PIECE OF HAKE WITH
COURGETTE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

702 Kcal.
P: 28 H: 42 L: 39 G: 10

3

ESPIRALES NAPOLITANA
SPIRALS NAPOLITANA

JAMONCITOS DE POLLO AL
CURRY CON PATATA DADO
CHIKEN WITH CURRY AND
POTATOE

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

649 Kcal.
P: 35 H: 56 L: 41 G: 10

4

MENESTRA DE VERDURAS
GUISADA
MENESTRA DE VERDURAS
GUISADAS

VARITAS DE MERLUZA CON
PISTO

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

660 Kcal.
P: 29 H: 39 L: 37 G: 6

7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO

HAMBURGUESA EN SALSA CON
PATATAS FRITAS
HAMBURGUER IN SAUCE WITH
FRIED POTATOES

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

702 Kcal.
P: 39 H: 65 L: 33 G: 5

8

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

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

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

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

9

MACARRONES CON YORK Y
TOMATE
MACARONI WITH YORK AND
TOMATO

ROMBOS DE MERLUZA CON
PATATA COCIDA
HAKE IN BREADCRUMBS WITH
BOILED POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

709 Kcal.
P: 24 H: 66 L: 29 G: 7

10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

SALCHICHAS FRANKFURT CON
QUESO
FRANKFURT WITH CHEESE

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

699 Kcal.
P: 17 H: 31 L: 44 G: 12

11

JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
BEANS WITH VEGETABLES

EMPANADILLAS DE ATUN CON
PATATA VAPOR
TUNA WITH POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

735 Kcal.
P: 24 H: 58 L: 32 G: 10

14

FIDEUA ALICANTINA
FIDEUA ALICANTINA

ALBONDIGAS
CON TOMATE Y PATATA DADO
MEATBALLS WITH TOMATO
AND POTATOE

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

712 Kcal.
P: 29 H: 66 L: 26 G: 7

15

SOPA MINISTRONE
SOP A MINISTRONE

RODAJA DE MERLUZA
REBOZADA CON DADOS DE
CALABACIN
HAKE WITH COURGETTE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

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

16

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA ESPAÑOLA GUISADA
CON GUISANTES
SPANISH OMELETTE WITH PEAS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

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

17

PATATAS A LA MARINERA
MARINERA POTATOES

CINTA DE LOMO CON PISTO
REHOGADO
PORK WITH VEGETABLES

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

690 Kcal.
P:18 HC:61 L:27 G:7

18

JUDIAS VERDES A LA
PORTUGUESA
GREEN BEANS PORTUGUESA

VARITAS DE MERLUZA CON
PATATA ESPAÑOLA

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

692 Kcal.
P: 29 H: 43 L: 32 G: 8

21

CREMA SAN GERMAIN
SAN GERMAIN CREAM

POLLO ASADO CON PATATAS
ROASTED CHICKEN WITH
POTATOES

NATILLAS-NATILLAS
PAN-BREAD

688 Kcal.
P: 26 H: 56 L: 26 G: 4

22

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

ROMBOS DE MERLUZA CON
PISTO
PIECE OF HAKE WITH
VEGETABLES

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

689 Kcal.
P: 28 H: 66 L: 34 G: 9

23

MENESTRA EN SALSA
VEGETABLES IN SAUCE

FILETES RUSOS CON TOMATE Y
PATATAS CHIPS
HAMBURGUER WITH TOMATO
AND CHIPS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

692 Kcal.
P: 26 H: 51 L: 34 G: 7

24

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

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

YOGURT-YOGURT
PAN-BREAD

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

25

CODITOS CON ATUN Y TOMATE
PASTE WITH TUNA AND
TOMATO

ROMBOS DE MERLUZA CON
ENSALADA
HAKE WITH SALAD

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

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

28

PURRUSALDA
POTATOES WITH FISH

CINTA DE LOMO EN SALSA CON
ZANAHORIA SALTEADA
PORK IN SAUCE WITH CARROTS

FLAN-FLAN
PAN-BREAD

719 Kcal.
P: 22 H: 56 L: 26 G: 10



Vive el
Mediterráneo

La Dieta Mediterránea

Alimentos procedentes de cereales y pan: de primero y para acompañar

El consumo diario de pasta, arroz y cereales nos garantizan el aporte de energía procedente de los hidratos de carbono necesaria para nuestras actividades diarias: estudiar, hacer deporte y jugar.

Hay que tener en cuenta que los productos integrales nos aportan más fibra, minerales y vitaminas por lo que debemos consumirlos de vez en cuando. Te acostumbrarás rápidamente a su sabor diferente.

El pan es nuestro mejor aliado, y lo debemos consumir acompañando nuestras comidas y cenas.

Además el desayuno y las meriendas son los momentos ideales para consumir cereales en forma de bocadillos, galletas, cereales de desayuno, etc...

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 VILAPLANA HOSTEMED Eurest Services

