



# C. Madre de Dios

FEBRERO 2011

## 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

PANGA A LA MARINERA  
PANGA A LA MARINERA

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

694 Kcal.  
P: 26 H: 39 L: 32 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

MERO AL HORNO CON PISTO  
MERO WITH VEGETABLES

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

648 Kcal.  
P: 26 H: 32 L: 30 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

FILETE DE MERLUZA EN SALSA  
VERDE CON PATATA COCIDA  
PIECE OF HAKE IN GREEN  
SAUCE WITH BOILED POTATOE

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

699 Kcal.  
P: 22 H: 65 L: 23 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

ATUN ENCEBOLLADO CON  
PATATA VAPOR  
TUNA WITH ONIONS AND  
POTATOE

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

705 Kcal.  
P: 21 H: 49 L: 31 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  
MARRINERA 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

FOGONERO AL HORNO CON  
PATATA ESPAÑOLA  
FISH WITH SPANISH POTATOE

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

684 Kcal.  
P: 27 H: 40 L: 29 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

PANGA A LA RIOJANA  
PANGA RIOJANA

FRUTA-FRUIT  
PAN-BREAD

667 Kcal.  
P: 18 H: 62 L: 30 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

684 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

