

Consejos de hidratación con:



MANANTIAL

**Fontecabras**  
AGUA MINERAL NATURAL

Saludando la Vida

## OCTUBRE 2016

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO DURO PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA FRUTA FRESCA Y PAN	ACELGAS CON PATATA SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
LENTEJAS CON ARROZ VARITAS DE MERLUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA CON TOMATE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>FESTIVO</b> <b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	BORRAJA CON PATATA LOMO A LA RIOJANA YOGUR SABORES Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
ACELGAS CON PATATAS TERNERA GUISADA, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE CARNE FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE LETRAS CON HUEVO CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
CREMA DE VERDURAS CANELONES, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO FILETE DE PANGA EN SALSA VERDE CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORIZO PAVO GUISADO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO AL HORNO CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 31				
<b>FESTIVO</b>				

No tenemos que esperar a tener sed para beber agua. Tanto en la escuela, en el parque, en casa... tenemos que beber agua continuamente para permanecer bien hidratados y activos durante todo el día.

Poniendo agua mineral natural siempre en la mesa, recordaremos que es muy importante beberla durante todas las comidas, dándole prioridad frente a bebidas más azucaradas. ¡Qué el agua mineral siempre esté en tu mesa!

**RECUERDA:** Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida. Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

## NOVIEMBRE 2016

	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	<b>FESTIVO</b>	CREMA DE ZANAHORIA PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE VERDURAS VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	ACELGAS CON PATATA LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE PANGA AL HORNO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN CANELONES, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO PAVO GUISADO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO YOGUR SABORES Y PAN	PAELLA DE CARNE FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE FIDEOS SALCHICHAS CON TOMATE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA POLLO AL CHILINDRÓN, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO LOMO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN	ACELGAS CON PATATA TERNERA GUISADA, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
PATATAS GUISADAS CON CARNE VARITAS DE MERLUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE VERDURAS LOMO A LA RIOJANA FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30		
BORRAJA CON PATATA LOMO ADOBADO AL HORNO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURITAS FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SANJACOBOS, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN		

## DICIEMBRE 2016

			Jueves 3	Viernes 4
			PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE LETRAS CON HUEVO LOMO A LA RIOJANA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA CON TOMATE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ACELGAS CON PATATA SANJACOBOS, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE CARNE FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE PANGA AL HORNO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURITAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	<b>EUROCATERING OS DESEA... ¡FELIZ NAVIDAD!</b>	<b>VACACIONES</b>
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>



**ALBARRACÍN**  
AVENTURA

Tlf. 618540361  
albarracinaventura.com

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL OCTUBRE\*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	725,1	704,75	696,71	733,16	714,75
Hidratos de Carbono (g)	72,85	69,95	71,03	75,97	64,35
Grasas (g)	32,63	31,79	28,95	31,65	34,03
Proteínas (g)	29,68	29,91	33,99	30,52	28,41

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL NOVIEMBRE\*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	735,97	718,76	736,02	704,03	679,06
Hidratos de Carbono (g)	74,04	79,83	67,14	77,97	73,44
Grasas (g)	31,05	28,69	35,18	28,01	27,65
Proteínas (g)	36,6	30,64	33,02	30,04	26,18

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL DICIEMBRE\*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	707,10	716,20	716,66	740,38	
Hidratos de Carbono (g)	83,16	56,94	77,12	68,13	
Grasas (g)	28,73	37,25	29,82	34,35	
Proteínas (g)	25,85	31,92	29,98	35,55	

\*Análisis nutricional para alumnos de primaria (9 - 13 años).  
Alumnos de infantil (3 - 8 años) 20% menos de lo indicado en el menú.

En Euro-Catering somos conscientes de que una alimentación de calidad es fundamental para que los más pequeños crezcan fuertes y sanos.

Por ello, además de ofrecer una dieta sana y equilibrada con productos de primera calidad, hemos desarrollado un Proyecto Educativo para fomentar buenos hábitos saludables entre los escolares.

Nuestro liderazgo en este sector está avalado por los más de 6.000 escolares a los que damos de comer cada día en todo Aragón y la alta satisfacción de nuestros clientes.

**Menús Sanos y Equilibrados:** Nuestro equipo de nutricionistas diseña los menús de forma variada y equilibrada para cada una de las edades, poniendo la máxima atención en las dietas especiales.

**Profesionales en Continua Formación.** Contamos con profesionales preparados para ofrecer un excelente servicio.

**Máxima Calidad:** Trabajamos con proveedores homologados de primeras marcas y calidades, tanto nacionales como locales.

**Excelencia en la eficiencia operacional,** a través de la fortaleza de nuestro equipo y nuestros procesos de operaciones conseguimos ofrecer un servicio eficaz.



**euroCATERING**  
escolar

[www.eurocatering.es](http://www.eurocatering.es)



**euroCATERING**  
escolar

## MENÚ TRIMESTRAL

Come sano, vive bien

