

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

		<p>688 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 13</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO YOGUR</p> <p>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL PORK WITH DICED POTATOES STEW YOGURT</p>	<p>711 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 33 G.: 12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>689 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 6</p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MACARONI BOLOGNESE FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>839 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 6</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS STEW BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>	<p>774 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9</p> <p>SOPA DE LETRAS JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PASTA LETTER SOUP CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS WITH MIXED VEGETABLES FRUIT</p>	<p>931 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 6</p> <p>CREMA DE PUERROS, ACELGASY CEBOLLA RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP BEEF RAGOUT WITH DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>FIESTA BANK HOLIDAY</p>	<p>889 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 7</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA NATILLAS</p> <p>PAELLA WITH VEGETABLES CHICKEN NUGGETS WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS CUSTARD CREAM</p>
<p>797 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10</p> <p>CREMA DE ESPÁRRAGOS ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS FLAN</p> <p>CREAM OF ASPARAGUS SOUP BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES CARAMEL CREAM</p>	<p>616 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 4</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MILANESA STYLE RICE BATTERED HAKE FILLET WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>711 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 33 G.: 12</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>676 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT</p>	<p>362 Kcal. P.: 10 HC.: 67 L.: 16 G.: 2</p> <p>CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED SAUSAGE WITH VEGETABLES FRUIT</p>
<p>676 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 12</p> <p>CREMA DE ESPINACAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF SPINACH SOUP FRIED EGGS WITH CHIPS FRUIT</p>	<p>703 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 31 G.: 6</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH RICE TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>726 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7</p> <p>ARROZ AL CURRY CON VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CURRIED RICE WITH VEGETABLES ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>	<p>715 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 12</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON VERDURITAS PIÑA EN SU JUGO</p> <p>RED KIDNEY BEANS STEW BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH VEGETABLES PINEAPPLE IN IS OWN JUICE</p>	<p>521 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 12</p> <p>ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR</p> <p>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE GRILLED FISH FILLET WITH FRESH TOMATO YOGURT</p>
<p>819 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 10</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HOME STYLE LENTILS STEW SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>	<p>666 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 13</p> <p>SOPA DE MARAVILLA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES YOGUR</p> <p>MARAVILLA SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS YOGURT</p>	<p>JORNADA ITALIANA ITALIAN DAY</p>	<p>705 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 9</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BAKED HAM PORK STEAK WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>NO LECTIVO NO SCHOOL DAY</p>

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P. Proteínas / H. Hidratos de Carbono / L. Lípidos / G. Glúcidos Grasos saturados.
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de postre fruta se complementaría opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal., 3,5g P., 4,8 g HC., 1,5 g L., 1,6 G).
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Frecuencias de consumo recomendadas

- En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz o patatas.
- En el segundo plato:



- Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a **congelación** el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

SCOLAREST

Nuestros valores

- Producto Local
- Recetas de la tierra
- Personal Formado y con Experiencia
- Menús supervisados y valorados por Dietistas-Nutricionistas expertos
- Dieta Mediterránea
- Estrategia NAOS
- Controles de calidad a través de auditorías y analíticas



COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es


Scolarest