

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

# SEMANA SANTA EASTER HOLIDAY

**NO LECTIVO  
NO SCHOOL DAY**

6

702 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

**SOPA MINISTRONE  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON  
ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA DE TEMPORADA**

MINISTRONE SOUP  
BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
FRUIT

7

763 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
CON LECHUGA  
YOGUR**

HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
BAKED FISH FILLET  
FISH FILLET IN SAUCE  
WITH LETTUCE  
YOGURT

8

762 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

**ARROZ BLANCO CONTOMATEY  
SALCHICHAS  
TORTILLA DE QUESO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGES  
CHEESE OMELETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

9

759 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON PATATAS FRITAS  
YOGUR**

CREAM OF COURGETTE SOUP  
ROAST CHICKEN THIGHS  
WITH FRENCH FRIES  
YOGURT

10

758 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

13

**LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS STEW  
FRIED EGGS  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

957 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L.: 55 G.: 18

14

**PATATAS GUI SADAS CON BONITO  
CINTA DE LOMO ADOBADO A LA  
PLANCHA  
CINTA DE LOMO ADOBADO AL HORNO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**

POTATOES AND TUNA FISH STEW  
GRILLED MARINATED PORK LOIN  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
WITH LETTUCE

1.220 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 43 G.: 10

15

**CODITOS CONTOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
CON PISTO  
NATILLAS**

PASTA WITH TOMATO SAUCE  
GRILLED CHICKEN STEAK  
BREADED CHICKEN STEAK  
WITH RATATOUILLE  
CUSTARD CREAM

736 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 11

16

**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA**

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT

972 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 46 G.: 8

17

**CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y  
CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON LECHUGA  
YOGUR**

SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM  
BREADED HAKE FILLET  
BAKED HAKE FILLET  
WITH LETTUCE

792 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 33 G.: 7

20

**ARROZ BLANCO CON TOMATE  
EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS  
DE JAMÓN  
CON LECHUGA  
YOGUR GRIEGO**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE  
WITH LETTUCE  
GREEK YOGURT

679 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 32 G.: 9

21

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS A LA  
CASERA  
MAGRO A LA JARDINERA  
FRUTA DE TEMPORADA**

HOME STYLE RED KIDNEY BEANS STEW  
PORK STEW WITH VEGETABLES  
FRUIT

702 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

22

**JORNADA GASTRONÓMICA DE  
ANDALUCÍA**

**PATATAS CON CHOCO  
BIENMESABE MALAGUEÑO  
POSTRE AL GUSTO**

POTATOES WITH CHOCOLATE  
MARINATED DOGFISH  
ASSORTED DESSERT

892 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 54 G.: 15

23

**CREMA DE ZANAHORIAS  
SALCHICHAS AL HORNO  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF CARROTS SOUP  
BAKED SAUSAGE  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

910 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 4

24

**MACARRONES CON TOMATEY QUESO  
FILETE DE PANGA EN SALSA  
FILETE DE PANGA ANDALUZA  
CON VERDURITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**

MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
PANGA FILLET IN SAUCE (FISH)  
ANDALUSIAN STYLE PANGA FILLET (FISH)  
WITH VEGETABLES  
FRUIT

765 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

27

**LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH SAUSAGE  
SPANISH OMELETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

869 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

28

**FIDEUA CON VERDURITAS  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
FILETE DE ATÚN AL HORNO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**

FIDEUA WITH VEGETABLES  
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE  
BAKED TUNA FISH FILLET  
WITH LETTUCE  
FRUIT

859 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

29

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
NUGGETS DE POLLO  
CON PATATAS FRITAS  
FLAN DE VAINILLA**

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
CHICKEN NUGGETS  
WITH FRENCH FRIES  
VANILLA CARAMEL CREAM

736 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 11

30

**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA**

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados 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, 1,6 g L, 1,6 G).  
Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO 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.

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	COMIDA CENA	HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS
VERDURAS		CEREALES O FÉCULAS
CARNE		PESCADO O HUEVO
PESCADO		CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO		PESCADO O CARNE
FRUTA		LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO		FRUTA



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:

 Huevo 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 2 ó 3 días a la semana
--	--	--

- 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