

Plan de menús

Sabrosos Saludables Sostenibles

Y comprometidos con...

La salud y la seguridad:  
con menús equilibrados y  
seguros realizados a base de  
técnicas culinarias sanas.

La mejor materia prima:  
priorizando el producto local  
y de temporada, las marcas  
de confianza, impulsando el  
producto ecológico y de  
Comercio Justo.

La profesionalidad:  
formando a nuestra gente  
para asegurar el mejor  
servicio.

La sostenibilidad:  
reduciendo el impacto  
ambiental que genera  
nuestra actividad.

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: azúcares / Grasas saturadas  
Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			861 Kcal. P: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 7 <b>Macarrones con tomate Fritura de pescado con lechuga y maíz Yogur</b> <i>Macaroni with tomato sauce Assorted fried fish with lettuce and corn Yogurt</i>	799 Kcal. P: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 15 <b>Crema de zanahorias cebolla y patatas Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate Fruta de temporada y leche</b> <i>Cream of carrot, potato &amp; onion soup Beef hamburger with lettuce and tomato Fruit and milk</i>
868 Kcal. P: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 8 <b>Arroz blanco con tomate Palitos de merluza con lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y leche</b> <i>White rice with tomato sauce Fish sticks with lettuce and grated carrots Fruit and milk</i>	819 Kcal. P: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 13 <b>Sopa de estrellas Albóndigas ternera con guisantes, zanahoria y patatas cuadro Fruta de temporada y leche</b> <i>Pasta stars soup Beef meatballs with peas, carrots and diced potatoes Fruit and milk</i>	780 Kcal. P: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 12 <b>Lentejas con chorizo Tortilla de jamón york con lechuga Fruta de temporada y leche</b> <i>Lentils with sausage Ham omelette with lettuce Fruit and milk</i>	784 Kcal. P: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 8 <b>Crema de calabacín Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Yogur</b> <i>Cream of courgette soup Roast chicken thighs with french fries Yogurt</i>	850 Kcal. P: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 9 <b>Espirales al ajillo Cazón adobado con tomate natural Fruta de temporada y leche</b> <i>Spirals pasta with garlic Marinated dogfish with fresh tomato Fruit and milk</i>
878 Kcal. P: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 9 <b>Arroz milanese Calamares a la romana con lechuga y tomate Fruta de temporada y leche</b> <i>Milanese style rice Fried squid rings with lettuce and tomato Fruit and milk</i>	712 Kcal. P: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 8 <b>Coditos con tomate Tortilla de calabacín con zanahoria en rodajas Natillas</b> <i>Pasta with tomato sauce Courgette omelette with sliced carrots Custard cream</i>	805 Kcal. P: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 14 <b>Crema de puerros, acelgas y cebolla Filete de maza de cerdo al horno con patatas dado Fruta de temporada y leche</b> <i>Cream of leek, swiss chard and onion soup Baked ham pork steak with diced potatoes Fruit and milk</i>	825 Kcal. P: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 14 <b>Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y repollo Fruta de temporada y leche</b> <i>Stew soup Chickpeas, meat, sausage, potato &amp; cabbage stew Fruit and milk</i>	681 Kcal. P: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9 <b>Patatas riojanas Filete de panga rebozada con lechuga y zanahoria rallada Yogur</b> <i>Rioja style potatoes (pepper and sausage) Battered panga fillet (fish) with lettuce and grated carrots Yogurt</i>
927 Kcal. P: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 14 <b>Alubias blancas (ecológico) estofadas Hamburguesa de ternera con patatas dado Fruta de temporada y leche</b> <i>Haricot beans stew Beef hamburger with diced potatoes Fruit and milk</i>	858 Kcal. P: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 8 <b>Arroz con zanahorias y jamón york Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras Fruta de temporada y leche</b> <i>Rice with carrots and cooked ham Hake fillet in green sauce with mixed vegetables Fruit and milk</i>	718 Kcal. P: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 13 <b>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta de temporada y leche</b> <i>Green beans with tomato sauce Chicken drumsticks with lettuce Fruit and milk</i>	989 Kcal. P: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 10 <b>Espagueti (ecológico) con tomate Empanadillas de atún con lechuga Fruta de temporada y leche</b> <i>Spaguetti with tomato sauce Tuna pasties with lettuce Fruit and milk</i>	857 Kcal. P: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 9 <b>Crema de zanahorias cebolla y patatas Huevos fritos con patatas fritas Yogur</b> <i>Cream of carrot, potato &amp; onion soup Fried eggs with french fries Yogurt</i>



# 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

## HABLEMOS DE SCOLAREST

“Hablemos de Scolarest” es el espacio donde encontrareis información relevante referente a los servicios que prestamos en el colegio.

### COMER APRENDER VIVIR

¡Hola familias!

Empezamos el curso presentando la nueva imagen de **Scolarest**, que responde a una nueva filosofía de servicio en la que alimentar a nuestros alumnos no es simplemente poner comida en su plato. Con **COMER APRENDER Y VIVIR**, **Scolarest** afianza su gran reto: **alimentar las nuevas generaciones con menús sabrosos, saludables y respetando el medio ambiente**. Siempre en línea con el proyecto educativo de vuestro centro.

Asumimos **nuevos compromisos** con el colegio: priorizamos el producto de **proximidad**, introducimos el producto de **temporada**, compramos marcas de **confianza** e incluimos producto **ecológico** en nuestros menús. Además, formamos a nuestros equipos

para elaborar las comidas de forma segura y sana y, por supuesto, para tratar a los alumnos con el cariño que merecen.

Y todo ello lo hacemos buscando la sostenibilidad y cuidado del medioambiente sin olvidar que la educación en salud y buenos hábitos son la garantía de un futuro de bienestar.

Descubrid mes a mes como nos gusta cuidar de vuestros hijos. ¡Os esperamos!