

lunes		martes		miercoles		jueves		viernes	
1		2		3		4		5	
PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MERLUZA PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON GARBANZOS PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y TERNERA PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO PAPILLA DE FRUTA	
8		9		10		11		12	
TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON LENTEJAS YOGUR		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y POLLO PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y MERLUZA PAPILLA DE FRUTA	
15		16		17		18		19	
PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y PAVO PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON NABO Y TERNERA PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y POLLO PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIAS Y MERLUZA PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN YOGUR	
22		23		24		25		26	
TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MERLUZA PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO PAPILLA DE FRUTA		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON TERNERA PAPILLA DE FRUTA		PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO PAPILLA DE FRUTA	
29		30							
PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN YOGUR		TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO PAPILLA DE FRUTA							

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