

Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
23 SOPA MARAVILLA ALBÓNDIGAS FRUTA	24 ESPIRALES A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA FRUTA	25 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS YOGUR	26 ARROZ EN PAELLA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	27 ENSALADA DE PATATA COCIDA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO FOGONERO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
30 CREMA DE ZANAHORIAS, PATATA Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS CON PATATAS HELADO	1 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR	2 ARROZ CON SALSA DE TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA HELADO	3 SOPA DE ESTRELLITAS SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA	4 MACARRONES CON ATÚN ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA EN ALMÍBAR
7 ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO NATILLAS	9 JUDÍAS VERDES FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	10 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON LECHUGA Y TOMATE HELADO
14 ARROZ TRES DELICIAS (JAMÓN YORK, TORTILLA Y GUISANTES) MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y TOMATE NATILLAS	15 CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA, PUERROS Y CEBOLLA) PERRITO CALIENTE FRUTA	16 CODITOS CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR	17 SOPA DE LETRAS ESCALOPE DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	18 ENSALADA DE PATATA COCIDA, TOMATE, HUEVO Y ATÚN MAGRO DE CERDO CON TOMATE HELADO
21 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	22 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FLAMENQUÍN FRUTA	23 FIDEUA CON PESCADO Y VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS DADO MOUSSE	24 MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS HELADO
28 CODITOS A LA CARBONARA SAN JACOBO CASERO CON PATATAS FRITAS FRUTA	29 SOPA DE PICADILLO SALCHICHAS AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 ARROZ EN PAELLA ENSALADA HELADO	31 CANELONES DE CARNE PIZZA YOGUR	

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