

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

1

FESTIVO

4

5

6

7

8

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y POLLO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y MERLUZA

11

12

13

14

15

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON NABO Y TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIAS Y MERLUZA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO

18

19

20

21

22

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y PAVO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MAGRO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y POLLO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MERLUZA

25

26

27

28

29

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y POLLO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON PAVO

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON JUDÍAS VERDES Y MAGRO

TRITURADO DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON ZANAHORIA Y TERNERA

PURÉ DE PATATAS, VERDURAS Y HORTALIZAS CON CALABACÍN Y MERLUZA

# 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  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEO

COMIDA  
CENA

HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE  
LÁCTEO O FRUTA  
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:

 <b>Huevo</b> 1 ó 2 días a la semana	 <b>Pescado</b> 3 ó 4 días a la semana	 <b>Ternera, cerdo, ave</b> 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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest