

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:
Manteniendo un nivel de
exigencia elevado a nuestros
proveedores.

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

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

Nota: los días de postre, fruta se complementará el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 132 Kcal, 6.2g P, 9.4 g HC, 7.6 g L)
 Legumbres: Kcal: 110, HC: 18, L: 2.5, G: 1.5, P: 10, F: 0.5, H: 0.5, S: 0.5, T: 0.5, A: 0.5, C: 0.5, E: 0.5, N: 0.5, I: 0.5, O: 0.5, U: 0.5, Y: 0.5, J: 0.5, Q: 0.5, X: 0.5, Z: 0.5
 Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>NO SCHOOL DAY</p> <p>815 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 5</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH CARROTS CHICKEN NUGGETS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>2</p> <p>853 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 11</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP BAKED PORK STEAK WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</p>	<p>3</p> <p>693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>4</p> <p>708 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 9</p> <p>ESPIRALES A LA CARBONARA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL LÁCTEO</p> <p>SPIRALS CARBONARA BAKED HAKE FILLET WITH FRESH TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>5</p>
<p>8</p> <p>908 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 6</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>MIXED VEGETABLES FRIED SQUID RINGS WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</p>	<p>9</p> <p>977 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 6</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>10</p> <p>530 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 26 G.: 6</p> <p>SOPA DE PICADILLO PALOMETA CONTOMATE CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES FISH WITH TOMATO SAUCE WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>11</p> <p>722 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 8</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO CANELONES DE CARNE CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE CANNELONI STUFFED WITH MEAT WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>12</p> <p>820 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 10</p> <p>CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM BAKED SAUSAGE WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</p>
<p>15</p> <p>679 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 13</p> <p>CREMA DE ESPÁRRAGOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES LÁCTEO</p> <p>CREAM OF ASPARAGUS SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS MILK DESSERT</p>	<p>16</p> <p>693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>17</p> <p>796 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 8</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON MAGROY POLLO TORTILLA DE JAMÓN YORK PATATA Y REPOLLO LÁCTEO</p> <p>PAELLA WITH PORK AND CHICKEN HAM OMELETTE WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>18</p> <p>JORNADA ITALIANA</p> <p>ITALIAN DAY</p>	
<p>22</p> <p>762 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 7</p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>MACARONI BOLOGNESE BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>23</p> <p>601 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 7</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>	<p>24</p> <p>750 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 30 G.: 10</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BAKED HAM PORK STEAK WITH LETTUCE AND CORN MILK DESSERT</p>	<p>25</p> <p>693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>26</p> <p>815 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE TILAPIA EN SALSA CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP FISH FILLET IN SAUCE (TILAPIA) WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</p>
<p>29</p> <p>916 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 8</p> <p>CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p> <p>PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>30</p> <p>466 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 8</p> <p>COLIFLOR CON BECHAMEL CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE FRUIT</p>			

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 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 mensualmente encontraréis información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

JUGAR EN FAMILIA

El juego es una herramienta fundamental para el aprendizaje, la comunicación y la relación afectiva con nuestros hijos. Los expertos aconsejan dedicar al menos media hora diaria a jugar con ellos.

Ahí van algunas propuestas especialmente recomendables que os pueden animar:

- Preparar una pequeña excursión: decidir el itinerario, preparar la mochila... Es ideal para favorecer la autonomía.
- Jugar a las cartas y juegos de mesa. Ayudan en el aprendizaje de seguir turnos, así cómo a ganar y perder.
- Adivinar películas, oficios o representar cuentos sólo con mímica y sonidos. ¡Veréis como aprenderán a reírse de ellos mismos!
- Inventar una historia a medias. Tan interesante o mejor que leer un libro juntos para mejorar la capacidad de narrar. Potencia la imaginación y la concentración.



¡Os animamos a divertirnos y aprender juntos en familia!

COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest