

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	
<p>726 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 9</p> <p>3</p> <p>CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES MILK DESSERT</p>	<p>688 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 6</p> <p>4</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO CALAMARES A LA ROMANA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>591 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 7</p> <p>5</p> <p>SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES LÁCTEO</p> <p>PASTA LETTER SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS MILK DESSERT</p>	<p>621 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 4</p> <p>6</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>679 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 20 G.: 5</p> <p>7</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS LÁCTEO</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH VEGETABLES MILK DESSERT</p>	
<p>585 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 11</p> <p>10</p> <p>CREMA DE CALABAZA SALCHICHAS AL HORNO CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED SAUSAGE WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>599 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 7</p> <p>11</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS STEW GRILLED FISH FILLET WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>763 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 8</p> <p>12</p> <p>ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE HAM OMELETTE WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12</p> <p>13</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>827 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 32 G.: 7</p> <p>14</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON MAGRO FILETE DE LENGUADO ANDALUZA CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>PAELLA WITH PORK ANDALUSIAN STYLE SOLE FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	
<p>460 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 6</p> <p>17</p> <p>SOPA DE MARAVILLA HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>MARAVILLA SOUP BEEF HAMBURGER WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>693 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 10</p> <p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP PORK WITH DICED POTATOES STEW FRUIT</p>	<p>772 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 33 G.: 10</p> <p>19</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURITAS LÁCTEO</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE CHICKEN DRUMSTICKS WITH VEGETABLES MILK DESSERT</p>	<p>20</p> <p>JORNADA ITALIANA</p> <p>ITALIAN DAY</p>		<p>787 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 31 G.: 7</p> <p>21</p> <p>ARROZ MILANESA FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p> <p>MILANESA STYLE RICE BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>
<p>549 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 6</p> <p>24</p> <p>CREMA PARMENTIER FOGONERO EN SALSA CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION) FISH IN SAUCE WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12</p> <p>25</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>800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 11</p> <p>26</p> <p>CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE CORDERO CON PATATAS DADO LÁCTEO</p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP LAMB STEW WITH DICED POTATOES MILK DESSERT</p>	<p>645 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 7</p> <p>27</p> <p>FIDEUA MIXTA (POLLO Y PESCADO) TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN AND FISH CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>NO SCHOOL DAY</p>	

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G).
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

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:

 Huevo 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 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


Scolarest