

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes
<p>710 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 31 G.: 6</p> <p>2</p> <p>MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>679 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 9</p> <p>3</p> <p>CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>704 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 10</p> <p>4</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS A LA CASERA REVUELTO DE PATATAS LÁCTEO</p> <p>HOME STYLE HARICOT BEANS STEW SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES MILK DESSERT</p>	<p>471 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 26 G.: 6</p> <p>5</p> <p>CREMA DE ESPÁRRAGOS LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF ASPARAGUS SOUP BAKED PORK LOIN WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS FRUIT</p>	<p>6</p> <p>JORNADA ITALIANA ITALIAN DAY</p>
<p>830 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 9</p> <p>9</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p> <p>HOME STYLE LENTILS STEW FISH STICKS WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>546 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5</p> <p>10</p> <p>SOPA DE LETRAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PASTA LETTER SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>734 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 9</p> <p>11</p> <p>CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>616 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 26 G.: 8</p> <p>12</p> <p>ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>RICE WITH VEGETABLES BAKED SAUSAGE FRUIT</p>	<p>13</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SPECIAL MENU</p>
<p>680 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 12</p> <p>16</p> <p>SOPA DE MENUDILLOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LÁCTEO</p> <p>SOUP MEATBALLS WITH VEGETABLES MILK DESSERT</p>	<p>1,010 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 9</p> <p>17</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO EMPANADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BREADED PORK STEAK WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>717 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9</p> <p>18</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO MILK DESSERT</p>	<p>19</p> <p>FIESTA BANK HOLIDAY</p>	<p>815 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 8</p> <p>20</p> <p>ESPAGUETI (ECOLÓGICO) A LA BOLOÑESA FILETE DE TILAPIA EN SALSA CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE FISH FILLET IN SAUCE (TILAPIA) WITH LETTUCE MILK DESSERT</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 E 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	C O M I D A	HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS	
VERDURAS		CEREALES O FÉCULAS	
CARNE		PESCADO O HUEVO	
PESCADO		CARNE MAGRA O HUEVO	
HUEVO		PESCADO O CARNE	
FRUTA		LÁCTEO O FRUTA	
LÁCTEO		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