

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				I
				FESTIVO BANK HOLIDAY
672 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7	833 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 11	948 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 8	789 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 12	502 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 26 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO DE PATATAS CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS STEW</i> <i>SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>FRUIT</i>	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON MAIZ LÁCTEO <i>MIXED VEGETABLES</i> <i>BEEF HAMBURGER</i> <i>WITH CORN</i> <i>MILK DESSERT</i>	CODITOS A LA CARBONARA FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA CARBONARA</i> <i>BREADED TUNA FILLET</i> <i>WITH LETTUCE AND TOMATO</i> <i>FRUIT</i>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO <i>STEW SOUP</i> <i>CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE</i> <i>STEW</i> <i>MILK DESSERT</i>	CREMA PARMENTIER MAGRO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA <i>PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)</i> <i>PORK STEW WITH VEGETABLES</i> <i>FRUIT</i>
660 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 4	821 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8	619 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 6	690 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 8	856 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7
ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE</i> <i>FISH FILLET IN SAUCE</i> <i>WITH SLICED CARROTS</i> <i>FRUIT</i>	SOPA DE ESTRELLAS SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO <i>PASTA STARS SOUP</i> <i>BREADED HAM AND CHEESE</i> <i>WITH LETTUCE AND TOMATO</i> <i>MILK DESSERT</i>	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP</i> <i>BEEF RAGOUT</i> <i>FRUIT</i>	GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE NATURAL LÁCTEO <i>CHICKPEAS WITH CARROT STEW</i> <i>HAM OMELETTE</i> <i>WITH FRESH TOMATO</i> <i>MILK DESSERT</i>	ESPAGUETI CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE</i> <i>ROAST CHICKEN THIGHS</i> <i>WITH FRENCH FRIES</i> <i>FRUIT</i>
707 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11	821 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 9	600 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 29 G.: 8	852 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 6	937 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9
SOPA DE LLUVIA ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON ZANAHORIA BABY Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA <i>VEGETABLES SOUP</i> <i>MIXED MEATBALLS IN SAUCE</i> <i>WITH BABY CARROTS AND PEAS</i> <i>FRUIT</i>	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA LÁCTEO <i>LENTILS WITH SAUSAGE</i> <i>SPANISH OMELETTE</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>MILK DESSERT</i>	CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS CANELONES DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP</i> <i>CANNELONI STUFFED WITH MEAT</i> <i>FRUIT</i>	PAELLA VALENCIANA PALITOS DE MERLUZA CON ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO <i>VALENCIAN PAELLA</i> <i>FISH STICKS</i> <i>WITH SLICED CARROTS</i> <i>MILK DESSERT</i>	MACARRONES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>MACARONI WITH TOMATO SAUCE</i> <i>CHICKEN DRUMSTICKS</i> <i>WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN</i> <i>FRUIT</i>
609 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 7	632 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 10	543 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6	838 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 5	
JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA ITALIAN GASTRONOMIC JOURNEY	CREMA DE JUDÍAS VERDES CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA LÁCTEO <i>CREAM OF GREEN BEANS SOUP</i> <i>FRIED SQUID RINGS</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>MILK DESSERT</i>	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA <i>HARICOT BEANS STEW</i> <i>CHEESE OMELETTE</i> <i>WITH FRESH TOMATO</i> <i>FRUIT</i>	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA LÁCTEO <i>CREAM OF VEGETABLES SOUP</i> <i>BAKED HAKE FILLET</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>MILK DESSERT</i>	ARROZ BLANCO CON TOMATE NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE</i> <i>CHICKEN NUGGETS</i> <i>WITH LETTUCE</i> <i>FRUIT</i>

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: azúcares simples
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de postre fruta se complementaría opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,3g 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	COMIDA CENA	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