

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:
priorizando el producto local y de temporada, las marcas de confianza, impulsando el producto ecológico y de Comercio Justo.

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

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

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: los datos presentados se han calculado considerando el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 132 Kcal, 6.2g P, 9.4 g HC, 7.6 g L).
 *Ayuda: Kcal: Kilocalorías / El g: gramos / P: Proteína / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: azúcares / Gr: Grasas saturadas.
 Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1,002 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 8 3 ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGUR WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES YOGURT	683 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 11 4 SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA DE TEMPORADA PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUIT	701 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7 5 MACARRONES A LA BOLOÑESA PALOMETTA CON TOMATE CON LECHUGA NATILLAS MACARONI BOLOGNESE FISH WITH TOMATO SAUCE WITH LETTUCE CUSTARD CREAM	6 FIESTA BANK HOLIDAY	7 NO LECTIVO NO SCHOOL DAY
807 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 9 10 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN YOGURT	914 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5 11 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BATTERED HAKE FILLET WITH FRENCH FRIES FRUIT	749 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 11 12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FLAN STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW CARAMEL CREAM	775 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 6 13 CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP GARLIC CHICKEN STEAK WITH FRENCH FRIES FRUIT	750 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 5 14 ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON TOMATE CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT
818 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 6 17 ARROZ CON VERDURAS PALITOS DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL YOGUR RICE WITH VEGETABLES FISH STICKS WITH FRESH TOMATO YOGURT	616 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 31 G.: 10 18 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA HARICOT BEANS WITH VEGETABLES BAKED PORK STEAK WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	19 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD CHRISTMAS SPECIAL MENU	693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 11 20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT	710 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 9 21 CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO YOGUR CREAM OF PUMPKIN SOUP PORK WITH DICED POTATOES STEW YOGURT

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:



- 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 encontrareis información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

NUESTRO MASTER CHEF

En Scolarest contamos con un MÁSTER CHEF que se encarga de mantener actualizado un manual para centros de más de 300 recetas basadas en cocciones sanas y sabrosas y el uso de productos locales y de temporada. Para nosotros, lo más importante es que vuestros hijos tengan una alimentación rica, variada y nutricionalmente equilibrada.



COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es


Scolarest