

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				795 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR HARICOT BEANS STEW COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES WITH LETTUCE AND TOMATO YOGURT
594 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH SAUSAGE TUNA FISH OMELETTE FRUIT	705 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 11 SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUIANTES FLAN CHICKEN PASTA SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS CAMEL CREAM	646 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 23 G.: 3 ARROZ BLANCO CON TOMATE PALOMETA CON TOMATE CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FISH WITH TOMATO SAUCE WITH LETTUCE FRUIT	813 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 8 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS YOGUR CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES YOGURT	745 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 4 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADAJO ROMANA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT
947 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA WHITE RICE WITH MUSHROOMS ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRENCH FRIES FRUIT	678 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA YOGUR GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE FISH STICKS WITH LETTUCE YOGURT	693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT	JORNADA ITALIANA ITALIAN DAY	
	726 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 5 CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES FRUIT	676 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 13 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA LÁCTEO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES BEEF HAMBURGER WITH LETTUCE MILK DESSERT	688 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 10 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA HOME STYLE LENTILS STEW HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	588 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 8 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT
FIESTA BANK HOLIDAY				NO LECTIVO NO SCHOOL DAY

SEMANA SANTA

EASTER HOLIDAY

COMER

APRENDER

VIVIR

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 complementarán el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 133 Kcal, 6.2g P, 9.4 g HC, 7.6 g L).
Legenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteína / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Grasas saturadas
Nuestros menús incluyen PAN 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.



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.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

En Scolarest, sabemos que una buena alimentación, debe de ir siempre acompañada de la práctica de ejercicio físico, para ayudarles al desarrollo de destrezas, divertirse, a socializar y también para aprender formando parte de un equipo.

El deporte les ayudará a su desarrollo físico y mental. Cualquier tipo de ejercicio físico es recomendable, tanto en grupo como individual. ¡Andar o subir y bajar escaleras también es ejercicio!

Además de divertirse, les ayudaremos a desarrollar otras capacidades.



COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es


Scolarest