

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

FIESTA

FIESTA

NO LECTIVO

BANK HOLIDAY

BANK HOLIDAY

NO SCHOOL DAY

635 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
FILETE DE ABADEJO ROMANA  
CON PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
BATTERED FISH FILLET  
WITH DICED POTATOES  
FRUIT

778 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

**SOPA DE ESTRELLAS**  
SAN JACOBO  
CON LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

PASTA STARS SOUP  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
YOGURT

997 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
ALBÓNDIGAS TERNERA CON  
PATATAS FRITAS  
CON LECHUGA  
YOGUR

LENTILS WITH SAUSAGE  
BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES  
WITH LETTUCE  
YOGURT

728 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 27 G.: 4

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
WITH LETTUCE  
FRUIT

758 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 13

**SOPA DE COCIDO**  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &  
CABBAGE STEW  
YOGURT

714 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS**  
FILETE DE TILAPIA EN SALSA  
CON ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA DE TEMPORADA

CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND  
PEAS)  
FISH FILLET IN SAUCE (TILAPIA)  
WITH SLICED CARROTS  
FRUIT

662 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

**CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y**  
CEBOLLA  
ROMBOS DE MERLUZA  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION  
SOUP  
HAKE STICKS  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUIT

799 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

**COLIFLOR GRATINADA CON QUESO**  
NUGGETS DE POLLO  
YOGUR

CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE  
CHICKEN NUGGETS  
YOGURT

753 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

**CODITOS AL AJILLO**  
PALITOS DE MERLUZA  
CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

GARLIC PASTA  
FISH STICKS  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT

631 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
TORTILLA DE QUESO  
CON TOMATE NATURAL  
MACEDONIA

LENTILS WITH SAUSAGE  
CHEESE OMELETTE  
WITH FRESH TOMATO  
MIXED FRUIT

736 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

PAELLA WITH VEGETABLES  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC  
WITH LETTUCE  
FRUIT

592 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

**ENSALADA DE PASTA TRICOLOR**  
FILETE DE LENGUADO A LA  
PLANCHA  
CON LECHUGA  
MOUSSE DE CHOCOLATE

TRICOLORS PASTA SALAD  
GRILLED SOLE FILLET  
WITH LETTUCE  
CHOCOLATE MOUSSE

664 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 12

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA  
RALLADA  
HELADO

LENTILS STEW  
HAM OMELETTE  
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS  
ICE CREAM

643 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 5

**ENSALADA CAMPERA**  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
FRUTA DE TEMPORADA

COUNTRY SALAD  
BREADED TUNA FILLET  
FRUIT

600 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

**ENSALADA DE ARROZ**  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

RICE SALAD  
BAKED FISH FILLET  
FRUIT

623 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

**ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS**  
SALCHICHAS AL HORNO  
CON TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA

RED KIDNEY BEANS STEW  
BAKED SAUSAGE  
WITH FRESH TOMATO  
FRUIT

596 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

**CREMA DE CALABAZA Y**  
ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP  
BAKED PORK STEAK  
WITH LETTUCE  
FRUIT

839 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

**ESPAQUETI (ECOLÓGICO) CON**  
SALSA DE TOMATE Y CHORIZO  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
CON PATATAS DADO  
NATILLAS

SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND  
SAUSAGE  
GARLIC CHICKEN STEAK  
WITH DICED POTATOES  
CUSTARD CREAM

600 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

**ENSALADA DE ARROZ**  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA

RICE SALAD  
BAKED FISH FILLET  
FRUIT

805 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

**CREMA DE CALABACÍN**  
HUEVOS FRITOS  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

CREAM OF COURGETTE SOUP  
FRIED EGGS  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

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, fiesta 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.

## BROCHETAS DE FRUTA

Preparación:

1. Lavar y pelar la fruta.
2. Trocear cada pieza en forma de dados.
3. Pinchar los trozos de fruta en el palillo de brocheta, alternando por colores.
4. Decorar con chocolate o yogur líquido.

Frutas variadas de temporada.  
Palillos de brocheta de madera.  
Yogur o chocolate líquido.

