

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteína/ 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**.

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |  |
|---|--|---|---|--|--|
|   | 639 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 5 <b>1</b><br><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b><br><b>TORTILLA DE ATÚN</b><br><b>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE<br>TUNA FISH OMELETTE<br>WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS<br>FRUIT | 730 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 14 <b>2</b><br><b>JUDIÁS VERDES CON TOMATE</b><br><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON</b><br><b>PATATAS DADO</b><br><b>HELADO</b><br>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE<br>PORK WITH DICED POTATOES STEW<br>ICE CREAM                           | 710 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12 <b>3</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b><br><b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>STEW SOUP<br>CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE<br>STEW<br>FRUIT              | 679 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 5 <b>4</b><br><b>MACARRONES AL AJILLO</b><br><b>CALAMARES A LA ANDALUZA</b><br><b>CON LECHUGA Y TOMATE</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>MACARONI WITH GARLIC<br>FRIED SQUID RINGS<br>WITH LETTUCE AND TOMATO<br>FRUIT   |  |
| 871 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 7 <b>7</b><br><b>LENTEJAS ESTOFADAS</b><br><b>FILETE DE ATÚN EMPANADO</b><br><b>CON LECHUGA Y TOMATE</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>LENTILS STEW<br>BREADED TUNA FILLET<br>WITH LETTUCE AND TOMATO<br>FRUIT  | 723 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8 <b>8</b><br><b>SOPA DE ESTRELLAS</b><br><b>JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</b><br><b>CON MENESTRA DE VERDURAS</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PASTA STARS SOUP<br>CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS<br>WITH MIXED VEGETABLES<br>FRUIT                | <b>FIESTA CERVANTES</b><br><br><b>CERVANTES HOLIDAY</b>   |   | 768 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 12 <b>10</b><br><b>CODITOS A LA CARBONARA</b><br><b>TORTILLA DE QUESO</b><br><b>CON LECHUGA</b><br><b>NATILLAS</b><br>PASTA CARBONARA<br>CHEESE OMELETTE<br>WITH LETTUCE<br>CUSTARD CREAM  | 712 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 7 <b>11</b><br><b>ARROZ EN PAELLA CON SALCHICHAS</b><br><b>FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA</b><br><b>CON LECHUGA Y MAÍZ</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>PAELLA WITH SAUSAGES<br>GRILLED FISH FILLET<br>WITH LETTUCE AND CORN<br>FRUIT |
| 832 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 13 <b>14</b><br><b>COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA</b><br><b>ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS</b><br><b>FRITAS</b><br><b>YOGUR</b><br>CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE AU GRATIN<br>BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES<br>YOGURT   | 641 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 5 <b>15</b><br><b>PATATAS GUIADAS</b><br><b>ROMBOS DE MERLUZA</b><br><b>CON TOMATE NATURAL</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>POTATOES STEW<br>HAKE STICKS<br>WITH FRESH TOMATO<br>FRUIT  | 710 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12 <b>16</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b><br><b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>STEW SOUP<br>CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE<br>STEW<br>FRUIT | 702 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 6 <b>17</b><br><b>ESPIRALES CON TOMATE</b><br><b>TORTILLA DE JAMÓN YORK</b><br><b>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE<br>HAM OMELETTE<br>WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS<br>FRUIT | 590 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 22 G.: 6 <b>18</b><br><b>ARROZ MILANESA</b><br><b>LENGUADO AL HORNO</b><br><b>CON LECHUGA</b><br><b>PETIT SUISSE</b><br>MILANESA STYLE RICE<br>BAKED SOLE<br>WITH LETTUCE<br>PETIT SUISSE   |  |
| 707 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 6 <b>21</b><br><b>LENTEJAS CON ARROZ</b><br><b>EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS</b><br><b>DE JAMÓN</b><br><b>CON LECHUGA</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>LENTILS WITH RICE<br>TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE<br>WITH LETTUCE<br>FRUIT  | <b>JORNADA ITALIANA</b><br><br><b>ITALIAN DAY</b>  |   | 628 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 11 <b>24</b><br><b>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON</b><br><b>VERDURAS</b><br><b>HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA</b><br><b>PIÑA EN SU JUGO</b><br>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES<br>BEEF HAMBURGER IN SAUCE<br>PINEAPPLE IN IS OWN JUICE            | 581 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 20 G.: 5 <b>25</b><br><b>ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON SALSA DE</b><br><b>TOMATE Y CHORIZO</b><br><b>FILETE DE FOGONERO AL HORNO</b><br><b>CON VERDURITAS</b><br><b>ACTIMEL</b><br>SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE<br>BAKED FISH FILLET<br>WITH VEGETABLES<br>ACTIMEL |  |
| 679 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 8 <b>28</b><br><b>MACARRONES AL AJILLO CON QUESO</b><br><b>RALLADO</b><br><b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b><br><b>CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA</b><br><b>YOGUR</b><br>MACARONI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE<br>BAKED HAKE FILLET<br>WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS<br>YOGURT | 848 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 10 <b>29</b><br><b>ARROZ TRES DELICIAS</b><br><b>CALDERETA DE CORDERO</b><br><b>CON LECHUGA</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)<br>LAMB STEW<br>WITH LETTUCE<br>FRUIT                               | 772 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8 <b>30</b><br><b>LENTEJAS CON CHORIZO</b><br><b>HUEVOS FRITOS</b><br><b>CON PATATAS FRITAS</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>LENTILS WITH SAUSAGE<br>FRIED EGGS<br>WITH FRENCH FRIES<br>FRUIT                                      | 782 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 6 <b>31</b><br><b>CREMA DE CALABAZA</b><br><b>NUGGETS DE POLLO</b><br><b>CON SALSA DE TOMATE</b><br><b>FRUTA DE TEMPORADA</b><br>CREAM OF PUMPKIN SOUP<br>CHICKEN NUGGETS<br>WITH TOMATO SAUCE<br>FRUIT   |  |  |

# 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<br>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<br>1 ó 2 días a la semana | Pescado<br>3 ó 4 días a la semana | Ternera, cerdo, ave<br>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