

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	843 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BAKED HAM PORK STEAK WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>	785 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 32 G.: 10 CODITOS A LA BOLOÑESA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL YOGUR <i>PASTA BOLOGNESE GRILLED CHICKEN STEAK WITH FRESH TOMATO YOGURT</i>	703 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE FRUIT</i>	481 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 4 CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE CREAM BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</i>
547 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 25 G.: 6 SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA <i>CHICKEN PASTA SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUIT</i>	427 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT</i>	922 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 5 ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>PAELLA WITH SQUIDS BREADED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</i>	686 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS CHIPS NATILLAS <i>CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH CHIPS CUSTARD CREAM</i>	NO LECTIVO NO SCHOOL DAY
14	15	16	17	18
SEMANA SANTA EASTER HOLIDAY				
NO LECTIVO NO SCHOOL DAY	JORNADA ITALIANA ITALIAN DAY	957 Kcal. P.: 6 HC.: 43 L.: 48 G.: 6 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF CARROTS SOUP HAM & CHEESE "SAN JACOBO" WITH DICED POTATOES FRUIT</i>	703 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE FRUIT</i>	738 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>MACARONI CARBONARA BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE FRUIT</i>
21	22	23	24	25
743 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 8 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH SAUSAGE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT</i>	619 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 11 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS HELADO <i>GREEN BEANS WITH HAM ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES ICE CREAM</i>	872 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 6 FIDEUA MIXTA (POLLO Y PESCADO) FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN AND FISH BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE FRUIT</i>		
28	29	30		

Legenda: Kcal./Kilocalorías (Energía) / P. Proteínas/ H. Hidratos de Carbono / L. Lípidos / G. Azúcares 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**.

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