

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

<p>642 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 4</p> <p><b>2</b></p> <p><b>LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CALAMARES A LA ROMANA CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH CARROTS FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>	<p>634 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 7</p> <p><b>3</b></p> <p><b>CREMA DE ESPÁRRAGOS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CREAM OF ASPARAGUS SOUP FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>606 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 10</p> <p><b>4</b></p> <p><b>SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>PASTA LETTER SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUIT</p>	<p>712 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7</p> <p><b>5</b></p> <p><b>ARROZ BLANCO CONTOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>692 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 21 G.: 6</p> <p><b>6</b></p> <p><b>MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS FLAN</b></p> <p>MACARONI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH VEGETABLES CAMEL CREAM</p>
<p>608 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 10</p> <p><b>9</b></p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA YOGUR</b></p> <p>CREAM OF CARROTS SOUP HAM OMELETTE WITH LETTUCE YOGURT</p>	<p>806 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 57 G.: 17</p> <p><b>10</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALCHICHAS AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>HARICOT BEANS STEW BAKED SAUSAGE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>585 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 22 G.: 4</p> <p><b>11</b></p> <p><b>ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE GRILLED FISH FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>699 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 12</p> <p><b>12</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO PIÑA EN SU JUGO</b></p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE STEW PINEAPPLE IN IS OWN JUICE</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>NO LECTIVO NO SCHOOL DAY</b></p>
<p>967 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 11</p> <p><b>16</b></p> <p><b>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS DADO NATILLAS</b></p> <p>PASTA STARS SOUP BEEF HAMBURGER WITH DICED POTATOES CUSTARD CREAM</p>	<p>686 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 10</p> <p><b>17</b></p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP PORK WITH DICED POTATOES STEW FRUIT</p>	<p>518 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 21 G.: 3</p> <p><b>18</b></p> <p><b>LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH VEGETABLES BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES FRUIT</p>	<p>961 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 13</p> <p><b>19</b></p> <p><b>PASTA TRICOLOR JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>TRICOLORS PASTA CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE FRUIT</p>	<p>680 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 5</p> <p><b>20</b></p> <p><b>ARROZ AL CURRY FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CURRIED RICE FISH FILLET IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>573 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7</p> <p><b>23</b></p> <p><b>CREMA PARMENTIER RAGOUT DE TERNERA ACTIMEL</b></p> <p>PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION) BEEF RAGOUT ACTIMEL</p>	<p>715 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12</p> <p><b>24</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>JORNADA ITALIANA ITALIAN DAY</b></p>	<p>734 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 7</p> <p><b>26</b></p> <p><b>ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>PAELLA WITH CHICKEN CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>	<p>648 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 41 G.: 9</p> <p><b>27</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>HARICOT BEANS STEW COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.  
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
 Nota: Los días de postre fruta se complementarían opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,5g P, 4,8 g HC, 1,8 g L, 1,6 G).  
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO 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.



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

## 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