

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

<p>672 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 31 G.: 10</p> <p>2</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHICKEN PASTA SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUIT</p>	<p>771 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 12</p> <p>3</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS CHIPS CARNIVAL DE FRUTAS</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE TUNA FISH OMELETTE WITH CHIPS CARNIVAL OF FRUITS</p>	<p>668 Kcal. P.: 10 HC.: 59 L.: 28 G.: 4</p> <p>4</p> <p>CODITOS CON TOMATE PALOMETA A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PASTA WITH TOMATO SAUCE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>790 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 10</p> <p>5</p> <p>CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS YOGUR</p> <p>CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES YOGURT</p>	<p>695 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 4</p> <p>6</p> <p>GARBANZOS CON ARROZ CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHICKPEAS WITH RICE COD CROQUETTES WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</p>
<p>506 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4</p> <p>9</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON LECHUGA NATILLAS</p> <p>NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE GRILLED FISH FILLET WITH LETTUCE CUSTARD CREAM</p>	<p>887 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 10</p> <p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHITE RICE FRUIT</p>	<p>765 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 12</p> <p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>952 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 7</p> <p>12</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE ATÚN EMPANADO CON LECHUGA LÁCTEO</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BREADED TUNA FILLET WITH LETTUCE MILK DESSERT</p>	<p>629 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 7</p> <p>13</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>
<p>572 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7</p> <p>16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>POTATOES AND VEGETABLES STEW HAM OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>885 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 12</p> <p>17</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ECUATORIANA</p> <p>SOPA DE ZAPALLO (CALABAZAY TOMATE) CHAULAFAN DE POLLO MOUSSE DE CHOCOLATE</p> <p>PUMPKIN AND TOMATO SOUP CHICKEN WITH RICE CHOCOLATE MOUSSE</p>	<p>780 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 12</p> <p>18</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>613 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 28 G.: 4</p> <p>20</p> <p>MACARRONES AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MACARONI WITH GARLIC BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>792 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6</p> <p>23</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS PIÑA EN SU JUGO</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE</p>	<p>670 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 6</p> <p>24</p> <p>ESPIRALES CON BACÓN FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>SPIRALS PASTA WITH BACON BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>906 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 6</p> <p>25</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF CARROTS SOUP BEEF RAGOUT WITH DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>828 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 12</p> <p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FLAN DEVAINILLA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW VANILLA CARAMEL CREAM</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Sódicos
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de postre fruta se complementaría 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 INTEGRAL Y la bebida será AGUA.

**SEMANA SANTA
EASTER HOLIDAY**

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