

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

FESTIVO
BANK HOLIDAY

758 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

4

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

LENTILS STEW
FRIED EGGS
WITH FRENCH FRIES
FRUIT

780 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

5

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

MIXED VEGETABLES
BEEF HAMBURGER
WITH CORN
FRUIT

948 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 8

6

CODITOS A LA CARBONARA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

PASTA CARBONARA
BREADED TUNA FILLET
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

736 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 11

7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

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

560 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 9

8

CREMA PARMENTIER
MAGRO A LA JARDINERA
NATILLAS

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
PORK STEW WITH VEGETABLES
CUSTARD CREAM

660 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 4

11

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FISH FILLET IN SAUCE
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

768 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

12

SOPA DE ESTRELLAS
SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

PASTA STARS SOUP
BREADED HAM AND CHEESE
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

682 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6

13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
FLAN

CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP
BEEF RAGOUT
CAREMEL CREAM

637 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

14

GARBANZOS GUISADOS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

CHICKPEAS WITH CARROT STEW
HAM OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

847 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

15

ESPAGUETI CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA EN ALMIBAR

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
ROAST CHICKEN THIGHS
WITH FRENCH FRIES
FRUIT IN SYRUP

707 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

18

SOPA DE LLUVIA
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
CON ZANAHORIA BABY Y GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA

VEGETABLES SOUP
MIXED MEATBALLS IN SAUCE
WITH BABY CARROTS AND PEAS
FRUIT

767 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

19

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

LENTILS WITH SAUSAGE
SPANISH OMELETTE
WITH LETTUCE
FRUIT

661 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 12

20

CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y
PATATAS
CANELONES DE CARNE
HELADO

CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP
CANNELONI STUFFED WITH MEAT
ICE CREAM

799 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 4

21

PAELLA VALENCIANA
PALITOS DE MERLUZA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

VALENCIAN PAELLA
FISH STICKS
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

937 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

22

MACARRONES CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO
CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN DRUMSTICKS
WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
FRUIT

25

JORNADA
GASTRONÓMICA
ITALIANA
ITALIAN GASTRONOMIC
JOURNEY

650 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 13

26

JUDÍAS VERDES CON BACÓN
CALAMARES A LA ANDALUZA
CON LECHUGA
HELADO

GREEN BEANS WITH BACON
FRIED SQUID RINGS
WITH LETTUCE
ICE CREAM

632 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 10

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUESO
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA

HARICOT BEANS STEW
CHEESE OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

547 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

28

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

PASTA SALAD WITH CORN AND TOMATO
BAKED HAKE FILLET
WITH LETTUCE
FRUIT

899 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 8

29

ARROZ BLANCO CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
CON LECHUGA
HELADO

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN NUGGETS
WITH LETTUCE
ICE CREAM

Leyenda: **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 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**.

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