

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

815 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 5

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA NUGGETS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH CARROTS  
CHICKEN NUGGETS  
WITH LETTUCE  
FRUIT

**NO LECTIVO**  
**NO SCHOOL DAY**

2

807 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP  
BAKED PORK STEAK  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

3

758 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 13

**SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO YOGUR**

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

4

662 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

**ESPIRALES A LA CARBONARA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA**

SPIRALS CARBONARA  
BAKED HAKE FILLET  
WITH FRESH TOMATO  
FRUIT

5

927 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 7

**MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS YOGUR**

MIXED VEGETABLES  
FRIED SQUID RINGS  
WITH FRENCH FRIES  
YOGURT

8

977 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 6

**ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA**

CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)  
FRIED EGGS  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

9

485 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 24 G.: 4

**SOPA DE PICADILLO PALOMETA CONTOMATE CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES  
FISH WITH TOMATO SAUCE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

10

772 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 10

**LENTEJAS CON CHORIZO CANELONES DE CARNE CON LECHUGA NATILLAS**

LENTILS WITH SAUSAGE  
CANNELONI STUFFED WITH MEAT  
WITH LETTUCE  
CUSTARD CREAM

11

839 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 11

**CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN SALCHICHAS AL HORNO CON PATATAS FRITAS YOGUR**

SWISS CHARD, CARROTS AND COURGETTE  
CREAM  
BAKED SAUSAGE  
WITH FRENCH FRIES  
YOGURT

633 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

**CREMA DE ESPÁRRAGOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUIANADA FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF ASPARAGUS SOUP  
BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS  
FRUIT

15

758 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 13

**SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO YOGUR**

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

16

751 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON MAGROY POLLO TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

PAELLA WITH PORK AND CHICKEN  
HAM OMELETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT

17

**JORNADA ITALIANA**

**ITALIAN DAY**

18

714 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 11

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS DADO YOGUR**

GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
CHICKEN DRUMSTICKS  
WITH DICED POTATOES  
YOGURT

19

781 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

**MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA YOGUR**

MACARONI BOLOGNESE  
BATTERED FISH FILLET  
WITH LETTUCE  
YOGURT

22

601 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA**

HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
TUNA FISH OMELETTE  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT

23

705 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 9

**ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
BAKED HAM PORK STEAK  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUIT

24

749 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 11

**SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FLAN**

STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &  
CABBAGE STEW  
CARAMEL CREAM

25

769 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 6

**CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE TILAPIA EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP  
FISH FILLET IN SAUCE (TILAPIA)  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT

26

935 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 9

**CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR**

PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE  
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
YOGURT

29

466 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

**COLIFLOR CON BECHAMEL CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA**

CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE  
ROAST CHICKEN THIGHS  
WITH LETTUCE  
FRUIT

30

COMER

APRENDER

VIVIR

Plan de menús

Sabrosos Saludables Sostenibles

Y comprometidos con...

La salud y la seguridad:  
con menús equilibrados y  
seguros realizados a base de  
técnicas culinarias sanas.

La mejor materia prima:  
Manteniendo un nivel de  
exigencia elevado a nuestros  
proveedores.

La profesionalidad:  
formando a nuestra gente  
para asegurar el mejor  
servicio.

La sostenibilidad:  
reduciendo el impacto  
ambiental que genera  
nuestra actividad.

Nota: los días de postre, fruta se complementará el menú con un vaso de leche. (aporte nutricional 132 Kcal, 6.2g P, 9.4 g HC, 7.6 g L).  
Leyenda: Kcal: Kilocaloría; HC: Hidratos de Carbono; P: Proteína; H: Hidratos de Carbono; L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados  
Nuestros menús incluyen PAN 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 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

## HABLEMOS DE SCOLAREST

“Hablemos de Scolarest” es el espacio donde mensualmente encontraréis información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

## JUGAR EN FAMILIA

El juego es una herramienta fundamental para el aprendizaje, la comunicación y la relación afectiva con nuestros hijos. Los expertos aconsejan dedicar al menos media hora diaria a jugar con ellos.

Ahí van algunas propuestas especialmente recomendables que os pueden animar:

- Preparar una pequeña excursión: decidir el itinerario, preparar la mochila... Es ideal para favorecer la autonomía.
- Jugar a las cartas y juegos de mesa. Ayudan en el aprendizaje de seguir turnos, así cómo a ganar y perder.
- Adivinar películas, oficios o representar cuentos sólo con mímica y sonidos. ¡Veréis como aprenderán a reírse de ellos mismos!
- Inventar una historia a medias. Tan interesante o mejor que leer un libro juntos para mejorar la capacidad de narrar. Potencia la imaginación y la concentración.



*¡Os animamos a divertirnos y aprender juntos en familia!*

COMER

APRENDER

VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest