

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

4

5

FIESTA

FIESTA

NO LECTIVO

BANK HOLIDAY

BANK HOLIDAY

NO SCHOOL DAY

635 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ROMANA
CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
BATTERED FISH FILLET
WITH DICED POTATOES
FRUIT

778 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO
CON LECHUGA Y TOMATE
YOGUR
PASTA STARS SOUP
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
WITH LETTUCE AND TOMATO
YOGURT

997 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

LENTEJAS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS TERNERA CON
PATATAS FRITAS
CON LECHUGA
YOGUR
LENTILS WITH SAUSAGE
BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
WITH LETTUCE
YOGURT

728 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 27 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
WITH LETTUCE
FRUIT

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

714 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE TILAPIA EN SALSA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND
PEAS)
FISH FILLET IN SAUCE (TILAPIA)
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

662 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y
CEBOLLA
ROMBOS DE MERLUZA
CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION
SOUP
HAKE STICKS
WITH LETTUCE AND CORN
FRUIT

799 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
NUGGETS DE POLLO
YOGUR
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE
CHICKEN NUGGETS
YOGURT

753 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

CODITOS AL AJILLO
PALITOS DE MERLUZA
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
GARLIC PASTA
FISH STICKS
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

631 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE QUESO
CON TOMATE NATURAL
MACEDONIA
LENTILS WITH SAUSAGE
CHEESE OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
MIXED FRUIT

736 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
PAELLA WITH VEGETABLES
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
WITH LETTUCE
FRUIT

592 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
FILETE DE LENGUADO A LA
PLANCHA
CON LECHUGA
MOUSSE DE CHOCOLATE
TRICOLORS PASTA SALAD
GRILLED SOLE FILLET
WITH LETTUCE
CHOCOLATE MOUSSE

664 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON LECHUGA Y ZANAHORIA
RALLADA
HELADO
LENTILS STEW
HAM OMELETTE
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS
ICE CREAM

643 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 5

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
FRUTA DE TEMPORADA
COUNTRY SALAD
BREADED TUNA FILLET
FRUIT

600 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE FOGONERO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
RICE SALAD
BAKED FISH FILLET
FRUIT

623 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALCHICHAS AL HORNO
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA
RED KIDNEY BEANS STEW
BAKED SAUSAGE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

596 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y
ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA
CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP
BAKED PORK STEAK
WITH LETTUCE
FRUIT

839 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON
SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON PATATAS DADO
NATILLAS
SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND
SAUSAGE
GARLIC CHICKEN STEAK
WITH DICED POTATOES
CUSTARD CREAM

600 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE FOGONERO AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
RICE SALAD
BAKED FISH FILLET
FRUIT

805 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
CREAM OF COURGETTE SOUP
FRIED EGGS
WITH FRENCH FRIES
FRUIT

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 complementarán el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 133 Kcal, 6.2g P, 9.4 g HC, 7.6 g L).
Legenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteína / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Grasas saturadas
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.

BROCHETAS DE FRUTA

Preparación:

1. Lavar y pelar la fruta.
2. Trocear cada pieza en forma de dados.
3. Pinchar los trozos de fruta en el palillo de brocheta, alternando por colores.
4. Decorar con chocolate o yogur líquido.

Frutas variadas de temporada.
Palillos de brocheta de madera.
Yogur o chocolate líquido.

