

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

9

663 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 9

**SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA STARS SOUP
BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED
POTATOES
FRUIT

10

781 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 33 G.: 8

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
PALITOS DE MERLUZA
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FISH STICKS
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS
ICE CREAM

11

666 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

**LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH SAUSAGE
HAM OMELETTE
WITH LETTUCE
FRUIT

12

654 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATAS FRITAS
YOGUR**

CREAM OF COURGETTE SOUP
ROAST CHICKEN THIGHS
WITH FRENCH FRIES
YOGURT

13

795 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

**LAZOS CON TOMATE Y CHORIZO
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

16

715 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

**ARROZ MILANESA
CALAMARES A LA ANDALUZA
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

MILANESA STYLE RICE
FRIED SQUID RINGS
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

17

800 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
CON TOMATE NATURAL
NATILLAS**

HARICOT BEANS STEW
SPANISH OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
CUSTARD CREAM

18

707 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

**CREMA DE PUERROS, ACELGASY
CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
BAKED HAM PORK STEAK
WITH FRENCH FRIES
FRUIT

19

791 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 12

**MACARRONES AL AJILLO
SALCHICHAS AL HORNO
CON PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA**

MACARONI WITH GARLIC
BAKED SAUSAGE
WITH CHIPS
FRUIT

20

551 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 30 G.: 8

**ENSALADA DE PATATAS, ATÚN, HUEVO Y
MAIZ
FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR**

POTATOES SALAD WITH TUNA FISH, EGG AND CORN
GRILLED SOLE FILLET
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS
YOGURT

23

859 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 9

**ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA
CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA**

RICE WITH VEGETABLES
BEEF HAMBURGER IN SAUCE
WITH DICED POTATOES
FRUIT

24

1,175 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

**CODITOS A LA BOLOÑESA
PIZZA
NATILLAS**

PASTA BOLOGNESE
PIZZA
CUSTARD CREAM

25

812 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
CON ARROZ BLANCO
YOGUR**

GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS
WITH WHITE RICE
YOGURT

26

751 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

**LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH CARROTS
TUNA PASTIES WITH LETTUCE
FRUIT

27

718 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 8

**CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y
PATATAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FLAN**

CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP
FRIED EGGS
WITH FRENCH FRIES
CARAMEL CREAM

30

795 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 6

**CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABAD EJO AL HORNO
CON LECHUGA Y MAÍZ
MACEDONIA**

CREAM OF COURGETTE SOUP
BAKED FISH FILLET
WITH LETTUCE AND CORN
MIXED FRUIT

Legenda: Kcal: KiloCalorías / Energía / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / Gr: Grasas saturadas.
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Nota: Los días de postre y fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aportre nutricional 47,6 kcal, 3,5g P, 4,8 g HC, 1,6 g L, 1,6 G).
Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E 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