

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

639 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 5

1

**ARROZ BLANCO CONTOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
TUNA FISH OMELETTE  
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS  
FRUIT*

730 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 14

2

**JUDIÁS VERDES CONTOMATE  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON  
PATATAS DADO  
HELADO**  
*GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
PORK WITH DICED POTATOES STEW  
ICE CREAM*

710 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12

3

**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT*

679 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 5

4

**MACARRONES AL AJILLO  
CALAMARES A LA ANDALUZA  
CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*MACARONI WITH GARLIC  
FRIED SQUID RINGS  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT*

871 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 7

7

**LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*LENTILS STEW  
BREADED TUNA FILLET  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT*

723 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

8

**SOPA DE ESTRELLAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY  
CON MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*PASTA STARS SOUP  
CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS  
WITH MIXED VEGETABLES  
FRUIT*

9

**FIESTA CERVANTES**

*CERVANTES HOLIDAY*

768 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

10

**CODITOS A LA CARBONARA  
TORTILLA DE QUESO  
CON LECHUGA  
NATILLAS**  
*PASTA CARBONARA  
CHEESE OMELETTE  
WITH LETTUCE  
CUSTARD CREAM*

712 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 7

11

**ARROZ EN PAELLA CON SALCHICHAS  
FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA  
CON LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*PAELLA WITH SAUSAGES  
GRILLED FISH FILLET  
WITH LETTUCE AND CORN  
FRUIT*

832 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

14

**COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA  
ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS  
FRITAS  
YOGUR**  
*CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE AU GRATIN  
BEEF MEATBALLS WITH FRENCH FRIES  
YOGURT*

641 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 5

15

**PATATAS GUISADAS  
ROMBOS DE MERLUZA  
CON TOMATE NATURAL  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*POTATOES STEW  
HAKE STICKS  
WITH FRESH TOMATO  
FRUIT*

16

**SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*STEW SOUP  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE  
STEW  
FRUIT*

17

**ESPIRALES CON TOMATE  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE  
HAM OMELETTE  
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS  
FRUIT*

590 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 22 G.: 6

18

**ARROZ MILANESA  
LENGUADO AL HORNO  
CON LECHUGA  
PETIT SUISSE**  
*MILANESA STYLE RICE  
BAKED SOLE  
WITH LETTUCE  
PETIT SUISSE*

707 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 6

21

**LENTEJAS CON ARROZ  
EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS  
DE JAMÓN  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*LENTILS WITH RICE  
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE  
WITH LETTUCE  
FRUIT*

632 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 27 G.: 5

22

**JORNADA ITALIANA**

*ITALIAN DAY*

**ARROZ AL CURRY CON VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*CURRIED RICE WITH VEGETABLES  
ROAST CHICKEN THIGHS  
WITH LETTUCE AND TOMATO  
FRUIT*

23

628 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 11

24

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON  
VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALS  
PIÑA EN SU JUGO**  
*HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE  
PINEAPPLE IN IS OWN JUICE*

581 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 20 G.: 5

25

**ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON SALS  
TOMATE Y CHORIZO  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO  
CON VERDURITAS  
ACTIMEL**  
*SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE  
BAKED FISH FILLET  
WITH VEGETABLES  
ACTIMEL*

679 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 8

28

**MACARRONES AL AJILLO CON QUESO  
RALLADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR**  
*MACARONI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE  
BAKED HAKE FILLET  
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS  
YOGURT*

848 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

29

**ARROZ TRES DELICIAS  
CALDERETA DE CORDERO  
CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)  
LAMB STEW  
WITH LETTUCE  
FRUIT*

30

**LENTEJAS CON CHORIZO  
HUEVOS FRITOS  
CON PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*LENTILS WITH SAUSAGE  
FRIED EGGS  
WITH FRENCH FRIES  
FRUIT*

31

**CREMA DE CALABAZA  
NUGGETS DE POLLO  
CON SALS  
DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA**  
*CREAM OF PUMPKIN SOUP  
CHICKEN NUGGETS  
WITH TOMATO SAUCE  
FRUIT*

Legenda: Kcal: KiloCalorias (Energía) / P: Proteína/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.  
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Nota: los días de postre fruta se complementará 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 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	<b>C O M I D A</b>	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:

 <b>Huevo</b> 1 ó 2 días a la semana	 <b>Pescado</b> 3 ó 4 días a la semana	 <b>Ternera, cerdo, ave</b> 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](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest