

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes
<p>807 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 38 G.: 6</p> <p>2</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>428 Kcal. P.: 13 HC.: 64 L.: 18 G.: 3</p> <p>3</p> <p>SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUIT</p>	<p>636 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 29 G.: 7</p> <p>4</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO POLLO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE CHICKEN WITH TOMATO SAUCE FRUIT</p>	<p>629 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7</p> <p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA YOGUR</p> <p>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE BAKED FISH FILLET WITH SLICED ROASTED POTATOES YOGURT</p>	<p>6</p> <p>FIESTA BANK HOLIDAY</p>
<p>659 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 37 G.: 7</p> <p>9</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y PATATAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP GARLIC CHICKEN STEAK WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>723 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 34 G.: 5</p> <p>10</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12</p> <p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>693 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 11</p> <p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ SALCHICHAS AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</p> <p>RED KIDNEY BEANS WITH RICE BAKED SAUSAGE WITH LETTUCE AND CORN YOGURT</p>	<p>707 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 7</p> <p>13</p> <p>MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MACARONI CARBONARA GRILLED SOLE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>646 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6</p> <p>16</p> <p>FIDEUA CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>770 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6</p> <p>17</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES BREADED HAM AND CHEESE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	<p>691 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 33 G.: 8</p> <p>18</p> <p>CREMA DE CALABAZA RAGOUT DE TERNERA YOGUR</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP BEEF RAGOUT YOGURT</p>	<p>717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12</p> <p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>20</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD CHRISTMAS SPECIAL MENU</p>

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas/ 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 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