

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	
<p>547 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 25 G.: 6</p> <p>3</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHICKEN PASTA SOUP BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUIT</p>	<p>609 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 8</p> <p>4</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA CARNAVAL DE FRUTAS</p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE CARNIVAL OF FRUITS</p>	<p>639 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 22 G.: 3</p> <p>5</p> <p>CODITOS CON TOMATE FILETE DE MERO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PASTA WITH TOMATO SAUCE BAKED GROUPER FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>690 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 9</p> <p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS YOGUR</p> <p>CREAM OF LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP ROAST CHICKEN THIGHS WITH FRENCH FRIES YOGURT</p>	<p>611 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 5</p> <p>7</p> <p>GARBANZOS CON ARROZ FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CHICKPEAS WITH RICE BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN FRUIT</p>	
<p>893 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 40 G.: 10</p> <p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS WITH WHITE RICE FRUIT</p>	<p>785 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11</p> <p>11</p> <p>CANELONES DE CARNE PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA NATILLAS</p> <p>CANNELONI STUFFED WITH MEAT FISH STICKS WITH LETTUCE CUSTARD CREAM</p>	<p>703 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 12</p> <p>12</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>755 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7</p> <p>13</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE ATÚN AL HORNO CON LECHUGA PIÑA EN SU JUGO</p> <p>CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) BAKED TUNA FISH FILLET WITH LETTUCE PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE</p>	<p>446 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 10</p> <p>14</p> <p>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>HARICOT BEANS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	
<p>777 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 5</p> <p>17</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BEEF RAGOUT WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>852 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 10</p> <p>18</p> <p>CREMA DE ESPÁRRAGOS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF ASPARAGUS SOUP ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>694 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 12</p> <p>19</p> <p>SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON LECHUGA FLAN</p> <p>PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES BEEF HAMBURGER IN SAUCE WITH LETTUCE CARAMEL CREAM</p>	<p>18</p> <p>20</p> <p>JORNADA ITALIANA</p> <p>ITALIAN DAY</p>		<p>564 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 42 G.: 5</p> <p>21</p> <p>CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>749 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6</p> <p>24</p> <p>ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO FILETE DE LIMANDA EN SALSA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE FISH FILLET IN SAUCE WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>741 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7</p> <p>25</p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>LENTILS WITH CARROTS FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>947 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 46 G.: 9</p> <p>26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CREAM OF CARROTS SOUP PORK IN TOMATO SAUCE WITH DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>698 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 14</p> <p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO MOUSSE DE CHOCOLATE</p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW CHOCOLATE MOUSSE</p>	<p>609 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 3</p> <p>28</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE BAKED HAKE FILLET WITH FRESH TOMATO FRUIT</p>	
<p>628 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 9</p> <p>31</p> <p>COLIFLOR GRATINADA CON QUESO TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>CAULIFLOWER AU GRATIN WITH CHEESE SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT</p>					

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 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	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