

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

FESTIVO
BANK HOLIDAY

758 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

4

**LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS STEW
FRIED EGGS
WITH FRENCH FRIES
FRUIT

780 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 10

5

**MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA**

MIXED VEGETABLES
BEEF HAMBURGER
WITH CORN
FRUIT

1.134 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 9

6

**CODITOS A LA CARBONARA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA CARBONARA
BREADED TUNA FILLET
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

736 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 11

7

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA**

STEW SOUP
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE
STEW
FRUIT

560 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 9

8

**CREMA PARMENTIER
MAGRO A LA JARDINERA
NATILLAS**

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
PORK STEW WITH VEGETABLES
CUSTARD CREAM

1.060 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 6

11

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
FILETE DE LIMANDA EMPANADO
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
FISH FILLET IN SAUCE
BREADED FISH FILLET
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

768 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

12

**SOPA DE ESTRELLAS
SUPREMA DE JAMÓN Y QUESO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA STARS SOUP
BREADED HAM AND CHEESE
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

682 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6

13

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
FLAN**

CREAM OF PUMPKIN AND CARROTS SOUP
BEEF RAGOUT
CARAMEL CREAM

637 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

14

**GARBANZOS GUISADOS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA**

CHICKPEAS WITH CARROT STEW
HAM OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

1.338 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 9

15

**ESPAGUETI CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FILETE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA EN ALMÍBAR**

SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
ROAST CHICKEN THIGHS
BREADED CHICKEN STEAK
WITH FRENCH FRIES
FRUIT IN SYRUP

707 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

18

**SOPA DE LLUVIA
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
CON ZANAHORIA BABY Y GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA**

VEGETABLES SOUP
MIXED MEATBALLS IN SAUCE
WITH BABY CARROTS AND PEAS
FRUIT

767 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

19

**LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**

LENTILS WITH SAUSAGE
SPANISH OMELETTE
WITH LETTUCE
FRUIT

661 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 12

20

**CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y
PATATAS
CANELONES DE CARNE
HELADO**

CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP
CANNELONI STUFFED WITH MEAT
ICE CREAM

799 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 4

21

**PAELLA VALENCIANA
PALITOS DE MERLUZA
CON ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA**

VALENCIAN PAELLA
FISH STICKS
WITH SLICED CARROTS
FRUIT

937 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

22

**MACARRONES CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO
CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA**

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN DRUMSTICKS
WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN
FRUIT

25

**JORNADA
GASTRONÓMICA
ITALIANA
ITALIAN GASTRONOMIC
JOURNEY**

650 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 13

26

**JUDÍAS VERDES CON BACÓN
CALAMARES A LA ANDALUZA
CON LECHUGA
HELADO**

GREEN BEANS WITH BACON
FRIED SQUID RINGS
WITH LETTUCE
ICE CREAM

632 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 10

27

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUESO
CON TOMATE NATURAL
FRUTA DE TEMPORADA**

HARICOT BEANS STEW
CHEESE OMELETTE
WITH FRESH TOMATO
FRUIT

959 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 6

28

**ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**

PASTA SALAD WITH CORN AND TOMATO
BAKED HAKE FILLET
BREADED HAKE FILLET
WITH LETTUCE
FRUIT

899 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 8

29

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
CON LECHUGA
HELADO**

WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN NUGGETS
WITH LETTUCE
ICE CREAM

Leyenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: azúcares Grasos saturados.
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Nota: Los días de postre fruta se complementaría 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