

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes



<input type="checkbox"/>	564 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7	<input type="checkbox"/>	7	853 Kcal. P.: 7 HC.: 50 L.: 40 G.: 8	<input type="checkbox"/>	8	690 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 45 G.: 9	<input type="checkbox"/>	9	719 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9	<input type="checkbox"/>	10
--------------------------	---------------------------------------	--------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------	----

ESPIRALES GRATINADAS

PAELLA VALENCIANA

CREMA DE CALABACÍN

LENTEJAS ESTOFADAS

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON SALSA MERY CON
ENSALADAMINI EMPANADILLAS DE
ATÚN CON ENSALADAPOLLO AL HORNO CON
PATATAS FRITASCAZÓN EN ADOBO CON
ENSALADA

YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

<input type="checkbox"/>	866 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 6	<input type="checkbox"/>	13	710 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 13	<input type="checkbox"/>	14	549 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 27 G.: 4	<input type="checkbox"/>	15	438 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 8	<input type="checkbox"/>	16	459 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 19 G.: 4	<input type="checkbox"/>	17
--------------------------	---------------------------------------	--------------------------	----	--	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----

ARROZ TRES DELICIAS

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

MACARRONES CON ATÚN Y
TOMATE

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA DE COCIDO

FILETE DE ATÚN EMPANADO
CON ENSALADAHAMBURGUESA CON PATATAS
FRITASTORTILLA PAISANA CON
ENSALADAMAGRO DE CERDO CON
ENSALADACOCIDO COMPLETO CON
ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

FLAN

FRUTA

YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

<input type="checkbox"/>	847 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 8	<input type="checkbox"/>	20	560 Kcal. P.: 8 HC.: 59 L.: 30 G.: 5	<input type="checkbox"/>	21	483 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 28 G.: 7	<input type="checkbox"/>	22	607 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 28 G.: 7	<input type="checkbox"/>	23	488 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 24 G.: 3	<input type="checkbox"/>	24
--------------------------	---------------------------------------	--------------------------	----	--------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----

CREMA DE CALABACÍN

PAELLA ALICANTINA

SOPA DE ESTRELLAS

ESPAGUETIS CON CARNE
PICADAOLLETA ALICANTINA CON
ALUBIAS Y ARROZGALLO ORLY CON PATATAS
FRITASTORTILLA DE ATÚN CON
ENSALADACONTRAMUSLO DE POLLO CON
ENSALADAPALOMETA CON TOMATE CON
ENSALADABISTEC DE PIERNA DE CERDO
ASADO CON ENSALADA

YOGUR

FRUTA

FLAN

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

FRUTA DE TEMPORADA

<input type="checkbox"/>	656 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 7	<input type="checkbox"/>	27	605 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 27 G.: 4	<input type="checkbox"/>	28	543 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 6	<input type="checkbox"/>	29	606 Kcal. P.: 7 HC.: 57 L.: 34 G.: 7	<input type="checkbox"/>	30	487 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8	<input type="checkbox"/>	31
--------------------------	---------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----	--------------------------------------	--------------------------	----	--------------------------------------	--------------------------	----	---------------------------------------	--------------------------	----

LENTEJAS CON VERDURA

ESPIRALES CON TOMATE

HERVIDO VALENCIANO CON
JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA

ARROZ A BANDA

GUISADO DE MAGRO

CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADAGALLO AL HORNO CON
ENSALADAFILETE DE AGUJA A LA
PLANCHA CON PATATAS
FRITASTORTILLA FRANCESA CON
ENSALADAFILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON SALSA MERY CON
ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

YOGUR

La valoración nutricional media mensual es: 695 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 49 G.: 10
Aportes calóricos totales calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / Gr: Grasas saturadas
Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida está 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
VERDURAS
CARNE
PESCADO
HUEVO
FRUTA
LÁCTEO

COMIDA
CENA

HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS
CEREALES O FÉCULAS
PESCADO O HUEVO
CARNE MAGRA O HUEVO
PESCADO O CARNE
LÁCTEO O FRUTA
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:



- 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 se 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