

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

345 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 34 G.: 5	507 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 22 G.: 7	560 Kcal. P.: 8 HC.: 59 L.: 30 G.: 5	687 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 32 G.: 7
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

SOPA DE COCIDO

PAELLA ALICANTINA

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA

COCIDO COMPLETO CON ENSALADA

TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA

PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

676 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 43 G.: 5	646 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7	900 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 10	681 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 29 G.: 7	747 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 8
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

CREMA DE CALABACÍN

POTAJE DE GARBANZOS

PAELLA VALENCIANA

LENTEJAS CON ARROZ

ESPIRALES GRATINADAS

LENGUADO ORLY CON PATATAS FRITAS

HUEVOS AL PLATO CON ENSALADA

MINI EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA

CANELONES DE CARNE CON LECHUGA

CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

914 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 43 G.: 7	693 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 12	596 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 29 G.: 7		
---------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE VERDURAS

MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE

FESTIVO

FESTIVO

FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA

HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS

TORTILLA PAISANA CON ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

21	22	23	24	25
----	----	----	----	----

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

28	656 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 7	655 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 9		
----	---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

LENTEJAS CON VERDURA

CODITOS DE PASTA CON BACON

FESTIVO

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA

GALLO AL HORNO CON ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

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 / 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  
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