

lunes martes miercoles jueves viernes

666 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 9	2 657 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 12	3 573 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 9	4	5	6
LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE ZANAHORIA	ESTOFADO DE TERNERA			

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS	GALLO A LA ANDALUZA CON ENSALADA	FESTIVO	FESTIVO	
---	--------------------------------------	----------------------------------	---------	---------	--

FLAN	FRUTA DE TEMPORADA	YOGURES			
------	--------------------	---------	--	--	--

763 Kcal. P.: 7 HC.: 35 L.: 55 G.: 12	9 580 Kcal. P.: 8 HC.: 60 L.: 29 G.: 4	10 783 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 7	11 493 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 19 G.: 7	12 717 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 9	13
HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y ZANAHORIA	PAELLA VALENCIANA	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE ZANAHORIA	

MINI EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO COMPLETO	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS	
--	--------------------------------	-----------------------------	-----------------	---	--

YOGURES	FRUTA DE TEMPORADA	NATILLAS	FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE	YOGURES	
---------	--------------------	----------	----------------------------	---------	--

804 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 7	16 471 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 38 G.: 4	17 739 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 48 G.: 8	18 549 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 27 G.: 4	19	20
FIDEUÁ MARINERA	CREMA DE ZANAHORIA	GUISADO DE POLLO	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE		

ESCALOPE DE CERDO	CABEZA DE LOMO EN SALSAS CON PATATAS FRITAS	FILETE DE ATÚN EMPANADO CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS	TORTILLA PAISANA CON ENSALADA	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
-------------------	---	---	-------------------------------	--------------------------	--

YOGURES	FRUTA DE TEMPORADA	FLAN	FRUTA DE TEMPORADA		
---------	--------------------	------	--------------------	--	--

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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 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:



1 ó 2 días a la semana

3 ó 4 días a la semana

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