

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes



731 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5	3	640 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14	4	427 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 14 G.: 4	5	592 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 13	6	853 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 6	7
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO		PURÉ DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO		LENTEJAS CON CHORIZO		PAELLA VALENCIANA	
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA		ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS		COCIDO COMPLETO		TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA		NUGGETS CON ENSALADA	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR		FLAN	
733 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 14	10	555 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 23 G.: 3	11	586 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 15	12	578 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 34 G.: 5	13	589 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 11	14
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN		OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ		CREMA DE ZANAHORIA		ESPAGUETIS CON CARNE		PATATAS RIOJANA	
HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA		GALLO A LA MARINERA CON ENSALADA		MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS		PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA		JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA	
YOGUR		FRUTA DE TEMPORADA		NATILLAS		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR	
452 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 30 G.: 4	17	837 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 8	18	525 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12	19	581 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 26 G.: 6	20	493 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 19 G.: 7	21
LENTEJAS CON VERDURAS		ESPIRALES GRATINADAS		CREMA DE CALABACÍN		ARROZ A BANDA		SOPA DE COCIDO	
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA		TERNERA A LA JARDINERA		FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA		COCIDO COMPLETO	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR		LECHE Y FRUTA	
660 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 12	24	617 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 34 G.: 6	25	454 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 37 G.: 8	26	769 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 10	27	525 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13	28
CODITOS DE PASTA CON ATÚN		ALUBIAS CASTELLANAS		GUISADO DE MAGRO		SOPA DE LLUVIA		CREMA DE VERDURAS	
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA		ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA		PALOMETA CON TOMATE		POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA		HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA	
NATILLAS		FRUTA DE TEMPORADA		LECHE Y FRUTA		YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA	

La valoración nutricional media mensual es: 695 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 10
 Aporta otros datos: calorías calculadas para niños de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteína / HC: Hidrato de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / G: Azúcares / G: Azúcares saturados.
 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:



- 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