

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

590 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

2

734 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 46 G.: 9

3

1,090 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 48 G.: 7

4

735 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

5

497 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 30 G.: 6

6

ESPAGUETIS CON TOMATE  
Y QUESO

CREMA DE VERDURAS

ARROZ A LA CUBANA

SOPA DE ESTRELLAS

LENTEJAS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON  
JAMÓN YORK CON  
ENSALADAESCALOPE DE CERDO CON  
PATATAS FRITAS

PALOMETA REBOZADA

POLLO AL HORNO CON  
PATATAS FRITASABADEJO CON SALSA DE  
ALMENDRAS CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

HELADO

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

672 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 11

9

558 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

10

554 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

11

477 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

12

707 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 16

13

PAELLA VALENCIANA

CODITOS CON TOMATE

OLLETA ALICANTINA CON  
ALUBIAS Y ARROZ

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

CREMA DE LEGUMBRES

ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
CON ENSALADAFILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CON ENSALADATORTILLA DE ATÚN CON  
ENSALADAGALLO A LA ANDALUZA CON  
ENSALADAALBÓNDIGAS EN SALSA CON  
PATATAS

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

HELADO

587 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 34 G.: 7

16

861 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 6

17

687 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

18

802 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 49 G.: 7

19

20

ARROZ A BANDA

MACARRONES CON TOMATE

SOPA DE ESTRELLAS

ENSALADA CAMPERA

TORTILLA FRANCESA CON  
ENSALADAFILETE DE ATÚN EMPANADO  
CON ENSALADAPOLLO AL HORNO CON  
PATATAS FRITASESCALOPE DE CERDO CON  
PATATAS FRITASMENÚ  
ESPECIAL

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FLAN

La valoración nutricional media mensual es: 659 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 49 G.: 10  
 Apoyos calóricos: totales calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
 Leyenda: Kcal: Kilo-calorías (Energía) / P: Proteínas / HC: Hidratos 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 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