

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

3

4

5

6

7

FESTIVO

FESTIVO

554 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 7
OLLETA ALICANTINA CON
ALUBIAS Y ARROZ529 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 9
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN660 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 12
CREMA DE LEGUMBRESTORTILLA DE ATÚN CON
ENSALADAGALLO A LA ANDALUZA CON
ENSALADAALBÓNDIGAS EN SALSA CON
PATATAS

YOGURES

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

663 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 36 G.: 8

10

427 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 14 G.: 4

11

909 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

12

635 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 5

13

414 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 52 G.: 10

14

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE COCIDO

ESPAGUETIS CON ATÚN Y
TOMATE

LENTEJAS CON VERDURA

ESTOFADO DE TERNERA

CALAMARES A LA ROMANA
CON ENSALADA

COCIDO COMPLETO

HUEVOS FRITOS CON
PATATAS FRITASCAZÓN EN ADOBO CON
ENSALADAFILETE DE AGUJA A LA
PLANCHA CON ENSALADA

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA

YOGUR

363 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 49 G.: 7

17

551 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 8

18

19

1,188 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 60 G.: 14

20

771 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 50 G.: 9

21

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

SOPA DE ESTRELLAS

FESTIVO

ARROZ A LA CUBANA

CREMA DE VERDURAS

VARITAS DE MERLUZA CON
ENSALADACABEZA DE LOMO EN SALSA
CON PATATAS FRITASSALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADAPOLLO AL AJILLO CON
PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

YOGUR

FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE

583 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 7

24

657 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 12

25

766 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 37 G.: 7

26

545 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

27

572 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 5

28

ESPIRALES GRATINADAS

CREMA DE ZANAHORIA

ARROZ A BANDA

LENTEJAS CON CHORIZO

GUISADO DE MAGRO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADAHAMBURGUESA MIXTA CON
PATATAS FRITASCROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADATORTILLA DE PATATAS CON
ENSALADAGALLO A LA ANDALUZA CON
ENSALADA

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

755 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 32 G.: 9

31

MACARRONES A LA
CARBONARAESCALOPE DE CERDO CON
ENSALADA

NATILLAS

La valoración nutricional media mensual es: 65% Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 10
 Aproximación de los valores calculados para personas de 6-9 años. Valores en nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Legenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Grasas saturadas
 Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida sin Azúcar.

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.



COMIDA
CENA



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