

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes



540 Kcal. P.: 6 HC.: 60 L.: 32 G.: 4

ARROZ A BANDA

FESTIVO

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

681 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO

567 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

459 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 19 G.: 4

SOPA DE COCIDO

481 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

PATATAS ESTOFADAS

842 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 9

PAELLA VALENCIANA

ABADEJO EN ADOBO CON
ENSALADA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

COCIDO COMPLETO CON
ENSALADATORTILLA DE QUESO CON
ENSALADA

NUGGETS CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

HELADO

774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

ARROZ CON TOMATE

555 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 23 G.: 3

OLLETA ALICANTINA CON
ALUBIAS Y ARROZ

586 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIA

587 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ESPAGUETIS CARBONARA

588 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 13

PATATAS RIOJANA

HUEVOS FRITOS CON
ENSALADAGALLO A LA MARINERA CON
ENSALADAMAGRO DE CERDO EN SALSA
CON VERDURASPALITOS DE MERLUZA CON
ENSALADAJAMONCITOS DE POLLO
ASADOS CON ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

HELADO

452 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 30 G.: 4

LENTEJAS CON VERDURA

837 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

ESPIRALES GRATINADAS

525 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN

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

ENSALADA CAMPERA

612 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 33 G.: 9

ARROZ A BANDA

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADAFILETE DE ATÚN EMPANADO
CON ENSALADA

TERNERA A LA JARDINERA

ESCALOPE DE CERDO CON
PATATAS FRITASFILETE DE MERLUZA A LA
PLANCHA CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FLAN

HELADO

646 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON ATÚN

511 Kcal. P.: 8 HC.: 52 L.: 37 G.: 5

ENSALADILLA RUSA

385 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 30 G.: 8

CREMA DE VERDURAS

489 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 30 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS

712 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA CON
JAMÓN YORK CON ENSALADAESCALOPE DE CERDO CON
ENSALADA

PALOMETA CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA A LA
PLANCHA CON ENSALADAPOLLO AL HORNO CON
PATATAS FRITAS

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

FRUTA DE TEMPORADA

HELADO

La valoración nutricional media mensual es: 695 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 10.
Aportes caloricos: valores 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: Glúcidos / 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:



- 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