

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes



FESTIVO

541 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 41 G.: 10	4	580 Kcal. P.: 8 HC.: 60 L.: 29 G.: 4	5	783 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 7	6	682 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 46 G.: 12	7	865 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 12	8
CREMA DE CALABACÍN		PAELLA VALENCIANA		ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO		LENTEJAS CON CHORIZO		POTAJE DE GARBANZOS	
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA		TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA		MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS FRITAS A DADOS	
YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		NATILLAS		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES	
640 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 15	11	675 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 35 G.: 5	12	778 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 37 G.: 7	13	556 Kcal. P.: 10 HC.: 59 L.: 27 G.: 5	14	474 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 18 G.: 7	15
CREMA DE LEGUMBRES		MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE		ARROZ A BANDA		MACARRONES A LA BOLOÑESA		SOPA DE COCIDO	
HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA		CABEZA DE LOMO EN SALSA CON PATATAS FRITAS		CROQUETAS CON ENSALADA		TORTILLA PAISANA CON ENSALADA		COCIDO COMPLETO	
YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		NATILLAS		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES	
775 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7	18	560 Kcal. P.: 8 HC.: 59 L.: 30 G.: 5	19	652 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12	20	398 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 6	21	868 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 11	22
ESPAGUETIS CON CARNE PICADA Y TOMATE		PAELLA ALICANTINA		SOPA DE ESTRELLAS		CREMA DE ZANAHORIA		OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ	
LENGUADO AL HORNO CON PATATAS FRITAS		TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA		MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS Y ENSALADA		CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA		TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS A DADO	
YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		FLAN		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES	
656 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 11	25	617 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 34 G.: 6	26	583 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 8	27	681 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 8	28	697 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 7	29
CODITOS DE PASTA CON ATÚN		ALUBIAS CASTELLANAS		CREMA DE VERDURAS		SOPA DE AVE CON PASTA		LENTEJAS CON CHORIZO	
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA		ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA		FIGURITAS DE MERLUZA		POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS		FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA	
YOGURES		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA Y LECHE		FRUTA DE TEMPORADA		FLAN	

La valoración nutricional media mensual es: 695 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 49 G.: 10
 Aportes adicionales: valores calculados para niños de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Leyenda: Kcal.; Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / HC: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Glúcidos (granos y derivados)
 Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será A.G.U.A.



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.



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