

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

	657 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 12 CREMA DE ZANAHORIA	1	561 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 36 G.: 6 PATATAS RIOJANA	2	587 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 34 G.: 7 ARROZ A BANDA	3	681 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 11 ALUBIAS CASTELLANAS	4	
	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS		GALLO A LA ANDALUZA CON ENSALADA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA		CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA		
	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES		HELADO		
763 Kcal. P.: 7 HC.: 35 L.: 55 G.: 12	7	580 Kcal. P.: 8 HC.: 60 L.: 29 G.: 4	8	9	731 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5	10	744 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 54 G.: 16	11	
HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y ZANAHORIA	PAELLA VALENCIANA				ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO		CREMA DE PUERROS		
MINI EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA		FESTIVO		CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS FRITAS A DADO		
YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA		HELADO		
800 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 9	14	471 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 38 G.: 4	15	769 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 7	16	549 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 27 G.: 4	17	474 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 18 G.: 7	18
ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE ZANAHORIA		LENTEJAS CON CHORIZO		MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE		SOPA DE COCIDO		
CROQUETAS CON ENSALADA	CABEZA DE LOMO EN SALSA CON PATATAS FRITAS		FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA		TORTILLA PAISANA CON ENSALADA		COCIDO COMPLETO		
HELADO	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES		
594 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 10	21	560 Kcal. P.: 8 HC.: 59 L.: 30 G.: 5	22	751 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 10	23	609 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6	24	569 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7	25
CREMA DE CALABACÍN	PAELLA ALICANTINA		OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ		ESPAGUETIS CON CARNE PICADA Y TOMATE		SOPA DE ESTRELLAS		
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		FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA		
HELADO	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURES		
552 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 12	28	655 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 9	29	526 Kcal. P.: 6 HC.: 45 L.: 45 G.: 5	30	755 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 9	31		
LENTEJAS CON VERDURA	CODITOS DE PASTA CON BACON		PURÉ DE VERDURAS		ARROZ TRES PUÑAOS				
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	GALLO AL HORNO CON ENSALADA		FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS		NUGGETS CON SALSA DE TOMATE				
YOGURES	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO				

La valoración nutricional media mensual es: 699 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 10
 Aportas calóricos: totales calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de 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 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