

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes



674 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 6	9	649 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 7	10	411 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 28 G.: 4	11	587 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 34 G.: 7	12	667 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 16	13
---------------------------------------	---	---------------------------------------	----	---------------------------------------	----	--------------------------------------	----	--	----

MACARRONES CON CHORIZO

ENSALADILLA RUSA

LENTEJAS CON VERDURA

ARROZ A BANDA

CREMA DE CALABACÍN

FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA

FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA

BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS Y ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

YOGURES

HELADO

565 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 15

16

745 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 34 G.: 5

17

659 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

18

620 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 6

19

655 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 13

20

SOPA DE LETRAS

PAELLA VALENCIANA

CREMA DE ZANAHORIA

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ

CODITOS DE PASTA CON ATÚN

HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA

CROQUETAS CON ENSALADA

POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS

FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA

TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

HELADO

843 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 51 G.: 10

23

529 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 6

24

490 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 30 G.: 5

25

478 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 19 G.: 8

26

1,252 Kcal. P.: 7 HC.: 34 L.: 58 G.: 12

27

LENTEJAS ESTOFADAS

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA

ESPIRALES GRATINADOS

SOPA DE COCIDO

ARROZ A LA CUBANA

HUEVOS CON TOMATE Y PATATAS FRITAS

FILETE DE LENGUADO ENHARINADO CON ENSALADA

FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON ENSALADA

COCIDO COMPLETO

MINI EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA

YOGURES

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

NATILLAS

HELADO

559 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

30

TALLARINES CON CARNE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY CON ENSALADA

FRUTA DE TEMPORADA

La valoración nutricional media mensual es: 659 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 10
 Aportes calóricos: totales calculados para niños de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
 Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / H: Proteínas / HC: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Azúcares / S: Grasas saturadas.
 Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.



NTRA. SRA. DEL ROSARIO
 ESCUELA

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 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