

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes
		714 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8 <b>ARROZ ABANDA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGURES</b>	594 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 <b>PATATAS RIOJANAS PANGA A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	663 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6 <b>ALUBIAS CASTELLANAS CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>
798 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 12 <b>HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS FRITAS A DADOS FRUTA DE TEMPORADA</b>	814 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 8 <b>PAELLA VALENCIANA POLLO AL HORNO CONTOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA</b>	756 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5 <b>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FESTIVO</b>	588 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 9 <b>CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRITAS HELADO</b>
770 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 7 <b>LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE ATÚN EMPANADO CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	600 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 10 <b>CREMA DE ZANAHORIA CABEZA DE LOMO EN SALSA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	713 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 36 G.: 5 <b>ARROZ TRES DELICIAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	695 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 6 <b>MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE TORTILLA PAISANA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	586 Kcal. P.: 23 HC.: 52 L.: 22 G.: 8 <b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURES</b>
671 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 <b>CREMA DE CALABACÍN ABADEJO REBOZADO CON PATATAS GRATEN FRUTA DE TEMPORADA</b>	689 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7 <b>PAELLA ALICANTINA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	794 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 10 <b>OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	660 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 7 <b>ESPAGUETIS CON CARNE PICADAY TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	635 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 31 G.: 7 <b>SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGURES</b>
658 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 9 <b>CODITOS DE PASTA CON BACON FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	729 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 13 <b>LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA YOGURES</b>	617 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 51 G.: 13 <b>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b>	724 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 42 G.: 8 <b>CREMA DE CALABAZA MINIEMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</b>	672 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 10 <b>GARBANZOS EN SALSA HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b>

La valoración nutricional media mensual es: 688 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 8.  
Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Leyenda Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P.: Proteína / H.: Hidratos de Carbono / L.: Lípidos / G.: azúcares / Gr.: 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	COMIDA CENA	HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS
VERDURAS		CEREALES O FÉCULAS
CARNE		PESCADO O HUEVO
PESCADO		CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO		PESCADO O CARNE
FRUTA		LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO		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:

 Huevo 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 2 ó 3 días a la semana
--	--	--

- 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](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest