

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

617 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

3

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON SALSAMEY
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

583 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

10

ESPAQUETIS CARBONARA
FILETE DE FOGONERO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

747 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 5

17

LENTEJAS CON VERDURA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

807 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

24

CODITOS A LA CARBONARA
CAZÓN EN ADOBO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

677 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 12

4

HERVIDO DE PATATA, JUDÍA Y
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

711 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 4

11

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS
Y ARROZ
PALITOS DE MERLUZA
CON VERDURITAS
FRUTA DE TEMPORADA

741 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L.: 57 G.: 18

18

PATATAS CON COSTILLA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
QUESOY MEMBRILLO

721 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

25

ALUBIAS CASTELLANAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

565 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 9

5

PATATAS ESTOFADAS
POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

763 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

12

CREMA DE ZANAHORIA
MAGRO DE CERDO
CON PATATAS FRITAS
YOGURES

673 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 8

19

ESPIRALES GRATINADAS
TILAPIA EN SALSAS VERDE
CON ENSALADA
YOGURES

497 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

26

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE PIERNA DE CERDO
ASADO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

595 Kcal. P.: 24 HC.: 51 L.: 23 G.: 8

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGURES

670 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

13

POTAJE DE GARBANZOS
HUEVOS FRITOS
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

788 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 8

20

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSAS TOMATE
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

732 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 8

27

ARROZ MILANESA
POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

660 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 36 G.: 6

7

ARROZ ABANDA
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

620 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

14

JORNADA AFRICANA
THIEBOUDIENNE (ARROZ CON
VERDURAS Y PESCADO)
YASSA POULET (GUIZO DE POLLO
CON CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN)
SHUKULAATADA SOMALI (MOUSSE
DE CHOCOLATE)

677 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 35 G.: 6

21

PAELLA VALENCIANA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

580 Kcal. P.: 25 HC.: 46 L.: 25 G.: 7

28

LENTEJAS ESTOFADAS
PANGA EN SALSAS VERDE
CON VERDURITAS
YOGURES

La valoración nutricional media mensual es: 671 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 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. Grasas saturadas.
Numeros menus 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.



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