

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

639 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 14

1

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON
PATATAS
YOGURES**

644 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 8

2

**PAELLA VALENCIANA
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

635 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

3

**ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

852 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 47 G.: 10

4

**OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS
Y ARROZ
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

765 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 6

5

**LENTEJAS CON VERDURA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

8

FESTIVO

615 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

9

**CREMA DE ZANAHORIA
CONTRAMUSLO DE POLLO
CON PATATAS FRITAS
YOGURES**

735 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

10

**ESPAGUETIS CARBONARA
HUEVOS FRITOS
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

540 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 20 G.: 5

11

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA**

622 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

12

**ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

15

**SOPA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGURES**

683 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 38 G.: 5

16

**CREMA DE LEGUMBRES
PALOMETA CON TOMATE
CON PATATAS FRITAS A DADOS
FRUTA DE TEMPORADA**

802 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

17

**ARROZ CON VERDURAS
POLLO AL HORNO
CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**

736 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

18

**LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

19

**MACARRONES CON CARNE PICADA
Y TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA
LÁCTEO**

22

**MENÚ ESPECIAL DE
NAVIDAD**

La valoración nutricional media mensual es: 698 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 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: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.
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



lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

1

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO Y PATATA
FILETE DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

2

PAELLA VALENCIANA
PANGA A LA PLANCHA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

3

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS CON VERDURA
FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

8

FESTIVO

9

CREMA DE ZANAHORIA
CON TRAMUSLO DE POLLO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

10

PASTA AL AJILLO
HUEVOS FRITOS CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

11

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

12

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
PALOMETA CON TOMATE CON PATATAS FRITAS A DADOS
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

18

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

1	2	3	4	5
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO Y PATATA FILETE DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR	PAELLA VALENCIANA PANGA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURA FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	PASTA AL AJILLO PANGA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN Salsa CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) PALOMETA CON TOMATE CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR
22				
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD				