

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

La valoración nutricional media mensual es: 661 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados

Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

Menú asesorado por Begoña Rodrigo



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			767 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7	601 Kcal. P.: 9 HC.: 68 L.: 20 G.: 3
			POTAJE DE GARBANZOS POLLO AL AJILLO CON TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA VALENCIANA CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
484 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 7	642 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 4	678 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 9	671 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 9	546 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 20 G.: 6
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ A BANDA MERLUZA ORLY CON ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA YOGURES	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO CABEZA DE LOMO EN SALSAS CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO NATILLAS
936 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 10	761 Kcal. P.: 31 HC.: 33 L.: 35 G.: 12	452 Kcal. P.: 12 HC.: 78 L.: 8 G.: 2	492 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 26 G.: 3	562 Kcal. P.: 26 HC.: 50 L.: 17 G.: 5
CODITOS A LA CARBONARA TORTILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGURES	ENSALADA DE JAMÓN YORK PAELLA ALICANTINA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN PALOMETA CON TOMATE CON VERDURITAS YOGUR	OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
818 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 7	912 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 7	634 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 12	535 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 6	747 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 10
FIDEUÁ MARINERA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA YOGURES	ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA FLAN	CREMA DE PUERROS POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA



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.

Si hemos comido...

Podemos cenar...

Cereales, féculas o legumbres	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



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Pasta, arroz o patatas



Huevos



Pescado



Ternera, cerdo o ave



Incluir fruta de temporada o 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.

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



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

www.scolarest.es