

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

<p>650 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 5 <b>2</b></p> <p><b>LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA CALAMARES A LA ROMANA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH CARROTS FRIED SQUID RINGS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>653 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 8 <b>3</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>682 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 13 <b>4</b></p> <p><b>SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES YOGUR</b></p> <p>PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS YOGURT</p>	<p>712 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 7 <b>5</b></p> <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN THIGHS WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>689 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 19 G.: 4 <b>6</b></p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS FLAN</b></p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH VEGETABLES CARAMEL CREAM</p>
<p>608 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 10 <b>9</b></p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA YOGUR</b></p> <p>CREAM OF CARROTS SOUP HAM OMELETTE WITH LETTUCE YOGURT</p>	<p>924 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 14 <b>10</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON PATATAS FRITAS YOGUR</b></p> <p>HARICOT BEANS STEW MINCED BEEF &amp; PORK STEAKS WITH FRENCH FRIES YOGURT</p>	<p>663 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 5 <b>11</b></p> <p><b>ESPAQUETI CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>699 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 12 <b>12</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO PIÑA EN SU JUGO</b></p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE STEW PINEAPPLE IN IS OWN JUICE</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p> <p><b>NO SCHOOL DAY</b></p>
<p>692 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 10 <b>16</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS YOGUR</b></p> <p>GREEN BEANS WITH POTATOES FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES YOGURT</p>	<p>686 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 10 <b>17</b></p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP PORK WITH DICED POTATOES STEW FRUIT</p>	<p>615 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 5 <b>18</b></p> <p><b>LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</p>	<p>1.100 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 13 <b>19</b></p> <p><b>PASTA TRICOLOR POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>TRICOLORS PASTA ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES FRUIT</p>	<p>738 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5 <b>20</b></p> <p><b>ARROZ MILANESA FILETE DE ABADEJO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>MILANESA STYLE RICE BATTERED FISH FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>
<p>588 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 7 <b>23</b></p> <p><b>CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA YOGUR</b></p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP BATTERED HAKE FILLET WITH LETTUCE YOGURT</p>	<p>715 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12 <b>24</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE STEW FRUIT</p>	<p>841 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 10 <b>25</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE BAKED HAM PORK STEAK WITH DICED POTATOES FRUIT</p>	<p>860 Kcal. P.: 47 HC.: 31 L.: 20 G.: 5 <b>26</b></p> <p><b>FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ GELATINA</b></p> <p>FIDEUA WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN GELATIN</p>	<p>648 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 41 G.: 9 <b>27</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>HARICOT BEANS STEW COD CROQUETTES AND TUNA PASTIES WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT</p>

Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.  
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
 Aportes calóricos redondeados calculados para niños/as de 6 a 9 años.  
 Nota: Los días de postre/fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47,6 Kcal, 3,5g P, 4,8 g HC, 1,6 g L, 1,6 G).  
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** 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

Scolarest