

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

704 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 33 G.: 7

1

**ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**
*WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
CHEESE OMELETTE
WITH SALAD
FRUIT*

658 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 34 G.: 13

2

**SOPA DE PICADILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR**
*PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND
NOODLES
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGURT*

676 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 6

3

**LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO ROMANA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**
*LENTILS STEW
BATTERED FISH FILLET
WITH SALAD
FRUIT*

759 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

4

**JUDIÁS VERDES REHOGADAS
POLLO CON TOMATE
CON PATATAS FRITAS
YOGUR**
*GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE
WITH FRENCH FRIES
YOGURT*

697 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 6

5

**MACARRONES CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA**
*MACARONI WITH TOMATO SAUCE
BAKED PORK LOIN
WITH LETTUCE AND GRATED CARROTS
FRUIT*

8

**FIESTA
BANK HOLIDAY**

749 Kcal. P.: 10 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

9

**ARROZ TRES DELICIAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**
*CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
FRIED SQUID RINGS
WITH LETTUCE
FRUIT*

715 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12

10

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA**
*STEW SOUP
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE
STEW
FRUIT*

798 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 6

11

**CREMA DE ZANAHORIAS CEBOLLA Y
PATATAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**
*CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP
BREADED HAKE FILLET
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT*

828 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 10

12

**LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR**
*LENTILS WITH SAUSAGE
SPANISH OMELETTE
WITH LETTUCE AND CORN
YOGURT*

15

654 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

**FIDEUA CON POLLO
TORTILLA DE ATÚN
CON LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA**
*FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN
TUNA FISH OMELETTE
WITH LETTUCE
FRUIT*

906 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

16

**ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA**
*HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
BREADED CHICKEN STEAK
WITH LETTUCE AND TOMATO
FRUIT*

776 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

17

**CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
CON PATATAS FRITAS
YOGUR**
*CREAM OF PUMPKIN SOUP
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
WITH FRENCH FRIES
YOGURT*

715 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12

18

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA**
*STEW SOUP
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE
STEW
FRUIT*

948 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 6

19

**MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
CON PATATAS FRITAS
HELADO**
*MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN NUGGETS
WITH FRENCH FRIES
ICE CREAM*

*Legenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P. Proteínas/ H. Hidratos de Carbono / L. Lípidos / G. Glúcidos Grasos saturados.
Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Aportes calóricos teóricos 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 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