

lunes

martes

miercoles

jueves

viernes

1

FESTIVO

488 Kcal. P.: 19 HC.: 64 L.: 13 G.: 2

4

**MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON SALSAMERY
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

505 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 11

5

**HERVIDO DE PATATAY JUDÍA
HAMBURGUESA DE TERNERA
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

570 Kcal. P.: 24 HC.: 50 L.: 23 G.: 8

6

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGURES**

501 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 4

7

**PATATAS ESTOFADAS
NUGGETS
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

584 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 8

8

**FIDEUA
TORTILLA DE ATÚN
CON ENSALADA
NATILLAS**

679 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

11

**ARROZ CON TOMATE
JAMONYORK AL OPORTO
CON ENSALADA
MELOCOTON EN ALMIBAR**

495 Kcal. P.: 23 HC.: 57 L.: 12 G.: 2

12

**OLLETA ALICANTINA CON
ALUBIAS Y ARROZ
MERO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

513 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 14

13

**CREMA DE ZANAHORIA
MAGRO DE CERDO EN SALSACON
VERDURAS
YOGURES**

619 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 23 G.: 6

14

**ESPAGUETIS CARBONARA
PALITOS DE MERLUZA
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

746 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 13

15

**POTAJE DE GARBANZOS
SALCHICHAS AL HORNO
CON ENSALADA
FLAN DEVAINILLA**

497 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 17 G.: 2

18

**LENTEJAS CON VERDURA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

461 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 19

19

**JORNADA HOLANDESA
PATATAS A LA HOLANDESA
BITTERBALLEN (ALBÓNDIGAS
EMPANADAS)
QUESOY MEMBRILLO**

614 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 8

20

**ESPIRALES GRATINADAS
TILAPIA EN SALSaverde
CON ENSALADA
YOGURES**

439 Kcal. P.: 22 HC.: 53 L.: 18 G.: 5

21

**CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSADETOMATE
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

985 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

22

**PAELLA VALENCIANA
HUEVOS DUROS
JAMÓN YORK
CON ENSALADA
YOGURES**

475 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

25

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
NATILLAS**

643 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 29 G.: 10

26

**ALUBIAS CASTELLANAS
ESCALOPE DE CERDO
CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA**

695 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 8

27

**MACARRONES A LA BOLOÑESA
PALITOS DE MERLUZA
YOGURES**

622 Kcal. P.: 28 HC.: 39 L.: 30 G.: 10

28

**SOPA CUBIERTA
POLLO AL HORNO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA**

630 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22 G.: 7

29

**LENTEJAS ESTOFADAS
PANGA ORLY
CON ENSALADA
YOGURES**

La valoración nutricional media mensual es: 588 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 8
Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Legenda: Kcal.; Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Glúcidos. Grupos seguros.
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.



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