

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		650 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 32 G.: 6 SOPA MINISTRONE GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA DE TEMPORADA MINISTRONE SOUP CHICKPEAS BOLOGNESE FRUIT	614 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 4 MACARRONES CONTRES QUESOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA MACARONI WITH CHEESE SAUCE BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT	635 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 14 ZANAHORIAS BABY ESCALOPINES MARSALA CON PURÉ DE PATATAS YOGUR BABY CARROTS PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE WITH MASH POTATOES YOGURT
725 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5 CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE CAELLA ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PASTA WITH TOMATO SAUCE MARINATED MONKFISH WITH LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD	801 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA HOME STYLE HARICOT BEANS STEW SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD FRUIT	658 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 10 CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF COURGETTE SOUP BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUIT	686 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW FRUIT	1.065 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 11 PAELLA VALENCIANA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR VALENCIAN PAELLA ROAST CHICKEN THIGH WITH BEETROOT SALAD YOGURT
705 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA GREEN BEANS WITH OLIVE OIL GRILLED BEEF HAMBURGER WITH FRENCH FRIES FRUIT	517 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 5 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE ATÚN AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA PASTA STARS SOUP BAKED TUNA FISH FILLET WITH RATATOUILLE FRUIT	691 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS FRITOS CON PIMIENTOS VERDES FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH CARROTS FRIED EGGS WITH RATATOUILLE FRUIT	809 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH VEGETABLES GARLIC CHICKEN STEAK WITH OLIVE SALAD FRUIT	NO LECTIVO
682 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 7 TALLARINES A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA NAPOLITANAN TAGLIATELLE SCRAMBLED EGGS WITH HAM WITH GREEN SALAD FRUIT	651 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 28 G.: 4 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA LENTILS WITH VEGETABLES ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH CARROTS SALAD FRUIT	659 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 10 CREMA DE CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED PORK STEAK WITH ROASTED POTATOES YOGURT	686 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW FRUIT	719 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO PALOMETA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE BAKED FISH WITH TOMATO SALAD FRUIT
688 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) HALIBUT AL HORNO CON GUIANTES CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES) BAKED HALIBUT WITH PEAS WITH GREEN SALAD FRUIT	903 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 17 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SALCHICHAS AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR GREEN BEANS WITH HAM BAKED SAUSAGE WITH MASH POTATOES YOGURT			

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.
 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.

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



Pasta, arroz o patatas y legumbres



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Huevos Pescado



Temera, 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.



www.scolarest.es

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

