

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		883 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9 1	659 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 4 2	980 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 44 G.: 12 3
		LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES) HAM & CHEESE "SAN JACOBO" WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</i>	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA <i>MACARONI WITH TOMATO SAUCE BAKED HAKE FILLET WITH LETTUCE FRUIT</i>	PURE DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS YOGUR <i>VEGETABLES PUREE ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRENCH FRIES YOGURT</i>
725 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 5 6	801 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8 7	711 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 12 8	686 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11 9	859 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 11 10
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE CAELLA ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA WITH TOMATO SAUCE MARINATED MONKFISH WITH LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD</i>	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>HOME STYLE HARICOT BEANS STEW SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND CORN SALAD FRUIT</i>	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO NATILLAS <i>CREAM OF COURGETTE SOUP BEEF MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES CUSTARD CREAM</i>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW FRUIT</i>	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ESCALOPINES MARSALA CON PURÉ DE PATATAS YOGUR <i>PAELLA WITH VEGETABLES PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE WITH MASH POTATOES YOGURT</i>
784 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8 13	544 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 21 G.: 3 14	776 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 13 15	642 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 9 16	17
LENTEJAS CON CHORIZO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>LENTILS WITH SAUSAGE FRIED EGGS WITH FRENCH FRIES FRUIT</i>	SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA <i>PASTA STARS SOUP BAKED FISH FILLET WITH RATATOUILLE FRUIT</i>	JUDÍAS VERDES CON TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR <i>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE GRILLED BEEF HAMBURGER WITH FRENCH FRIES YOGURT</i>	CREMA DE ZANAHORIAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>CREAM OF CARROTS SOUP CHICKEN THIGH WITH GARLIC WITH OLIVE SALAD FRUIT</i>	NO LECTIVO NO SCHOOL DAY
682 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 7 20	718 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 6 21	659 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 10 22	686 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 32 G.: 11 23	943 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 9 24
TALLARINES A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA <i>NAPOLITANAN TAGLIATELLE SCRAMBLED EGGS WITH HAM WITH GREEN SALAD FRUIT</i>	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>RED KIDNEY BEANS STEW ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUIT</i>	CREMA DE CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON PATATA ASADA YOGUR <i>CREAM OF PUMPKIN SOUP BAKED PORK STEAK WITH ROASTED POTATOES YOGURT</i>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA <i>STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW FRUIT</i>	ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO FILETE DE TILAPIA REBOZADO CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR <i>MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE BATTERED FISH FILLET WITH TOMATO SALAD YOGURT</i>
670 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 30 G.: 9 27	732 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 8 28			
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR <i>POTATOES AND VEGETABLES STEW BAKED PORK LOIN WITH MASH POTATOES YOGURT</i>	LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS) HALIBUT EN SALSA CON GUISANTES CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA <i>HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES) HALIBUT IN SAUCE (FISH) WITH PEAS</i>			

Leer en: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Glúcidos Grosos 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 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**

