

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

				943 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 23 G.: 4	1	718 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 19 G.: 5	2		
				ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON MIX DE VERDURA FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH TOMATO SAUCE BEEF RAGOUT WITH MIXED VEGETABLES FRUIT OF THE SEASON		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA CON ZANAHORIA YOGURT HARICOT BEANS STEW FISH IN TOMATO SAUCE WITH SALAD WITH CARROT YOGURT			
761 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 26 G.: 6	5	860 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 4	6	832 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 7	7	877 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 8	8	884 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 5	9
CODITOS CON TOMATE CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA YOGURT PASTA WITH TOMATO SAUCE HAM CROQUETTES WITH LETTUCE YOGURT		ARROZ CON MAGRO MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH PORK BAKED HAKE WITH ONION WITH BABY CARROTS FRUIT OF THE SEASON		SOPA DE LETRAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA LETTERS SOUP SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SALAD FRUIT OF THE SEASON		LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATA CUADRO YOGURT HOME STYLE LENTILS STEW WITH RED SAUSAGE ROAST CHICKEN THIGHS WITH DICED POTATOES YOGURT		MENESTRA DE VERDURAS ATUN EMPANADO CON ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA MIXED VEGETABLES BREADED TUNA WITH SALAD WITH CORN FRUIT OF THE SEASON	
1.319 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 15	12	1.056 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 7	13	833 Kcal. P.: 12 HC.: 64 L.: 23 G.: 3	14	792 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 11	15	858 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 34 G.: 6	16
TALLARINES A LA BOLOÑESA SALCHICHAS ASADAS CON ENSALADA CON OLIVAS YOGURT PASTA BOLOGNESE BAKED SAUSAGES WITH SALAD WITH OLIVES YOGURT		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW FRUIT OF THE SEASON		ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA MARINERA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA RICE WITH TOMATO SAUCE MARINERA STYLE HAKE FILLET (WITH WHITE WINE SAUCE) WITH SLICED ROASTED POTATOES FRUIT OF THE SEASON		PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGURT RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE) CHICKEN WITH GARLIC WITH LETTUCE YOGURT		CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF CARROT SOUP COURGETTE OMELETTE WITH SALAD WITH CORN FRUIT OF THE SEASON	
903 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 7	19	936 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 11	20	946 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 28 G.: 6	21	803 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 8	22	725 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 3	23
MACARRONES CON JAMON NUGGETS CON ENSALADA CON OLIVAS YOGURT MACARONI WITH HAM NUGGETS WITH SALAD WITH OLIVES YOGURT		JUDIAS VERDES CON PATATA ALBÓNDIGAS CON TOMATE CON PATATA CUADRO FRUTA DE TEMPORADA GREEN BEANS WITH POTATOES MEATBALLS WITH TOMATO WITH DICED POTATOES FRUIT OF THE SEASON		LENTEJAS A LA CASTELLANA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA CASTILLIAN LENTILS SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT OF THE SEASON		SOPA DE AVE PAVO ESTOFADO CON ENSALADA DE TOMATE YOGURT CHICKEN SOUP TURKEY STEW WITH TOMATO SALAD YOGURT		CREMA DE CALABACIN LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA CREAM OF COURGETTE SOUP BAKED HAKE WITH SALAD WITH CORN FRUIT OF THE SEASON	
740 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 28 G.: 6	26	1.056 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 7	27	1.024 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10	28	1.412 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 14	29	991 Kcal. P.: 11 HC.: 57 L.: 29 G.: 6	30
ARROZ CON TOMATE RODAJA DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE MAÍZ YOGURT RICE WITH TOMATO SAUCE BATTERED HAKE WITH SALAD WITH CORN YOGURT		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO AND CABBAGE STEW FRUIT OF THE SEASON		MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA CON PATATA CUADRO FRUTA DE TEMPORADA MIXED VEGETABLES MEATBALLS IN SPANISH SAUCE WITH DICED POTATOES FRUIT OF THE SEASON		ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL YOGURT HARICOT BEANS WITH SAUSAGE ROAST CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE WITH FRESH TOMATO YOGURT		CODITOS A LA ITALIANA TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA ITALIAN MACARONI COURGETTE OMELETTE WITH TOMATO SALAD FRUIT OF THE SEASON	

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos 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.



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1 Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

2 Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3 Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

AGUA

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

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 magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.