

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

8 943 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE

FRUTA
FRUIT

9

9 955 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 48 G.: 14

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
STEWED LENTILS WITH LEEKS
LOMO A LA NARANJA
LOIN PORK IN ORANGE SAUCE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

10 727 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 8

WOK DE VERDURAS CON TALLARINES
TAGLIATELLE AND VEGETABLES WOK
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

11

11 653 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 24 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
LOMOS DE MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
ASPARAGUS SALAD

FRUTA
FRUIT

14

14 606 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 14

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA
GNOCCHI, BASIL AND NAPOLITANA SAUCE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
CUCUMBER WITH OLIVE OIL AND SALT

FRUTA
FRUIT

15

15 752 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

CREMA DE ACELGAS, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PATATA
CREAM OF SWISS CHARD, CARROTS, COURGETTE AND POTATOES SOUP

ESTOFADO DE TERNERA, JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF AND VEGETABLES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

16 981 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

ARROZ AL HORNO PROVENZAL CON POLLO Y JUDÍAS
BAKED BEANS AND PROVENCAL CHICKEN WITH RICE

PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH

PISTO
RATATOUILLE

YOGUR
YOGHURT

17

17 690 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 10

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

18

18 472 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRÓN INTEGRAL
CREAM OF LEEK AND COURGETTE WITH INTEGRAL BREAD SOUP

PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMÓN IBERICO CON SALSA DE TOMATE
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS

FRUTA
FRUIT

21

21 802 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

ARROZ BLANCO
WHITE RICE

YOGUR
YOGHURT

22

22 813 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 4

MACARRON INTEGRAL CON PESTO VERDE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH PESTO GREEN
LOMO DE BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

23

23 1.136 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 11

ARROZ (ECOLÓGICO) A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
ORGANIC RICE BOLOGNESE WITH TOMATO AND MEAT
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND CARROT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

24 702 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL

FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN STEAK

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

25

25 609 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
CREAM OF ASPARAGUS SOUP WITH CROUTONS
ATÚN CON SAMFAINA (DE BERENJENA Y CALABACÍN)
TUNA WITH RATATOUILLE

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

28

28 773 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

29

29 708 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

FRUTA
FRUIT

30

30 771 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
RICE WITH PORK LOIN AND VEGETABLES

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

31

31 666 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 29 G.: 9

CREMA DE BRÓCOLI
BROCCOLI CREAM

ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS DADO
TURKEY STEW WITH POTATOES

YOGUR
YOGHURT



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. 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.



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	8 VERDURA PESCADO YOGUR	9 ENSALADA HUEVO YOGUR	10 LEGUMBRE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	11 VERDURA POLLO/AVE YOGUR
14 LEGUMBRE CERDO YOGUR	15 PATATA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	16 VERDURA POLLO/AVE FRUTA DE TEMPORADA	17 PASTA PESCADO YOGUR	18 ENSALADA HUEVO YOGUR
21 PATATA HUEVO FRUTA DE TEMPORADA	22 ENSALADA CERDO YOGUR	23 LEGUMBRE PESCADO FRUTA DE TEMPORADA	24 PASTA HUEVO YOGUR	25 ARROZ TERNERA YOGUR
28 PASTA POLLO/AVE YOGUR	29 PATATA PESCADO YOGUR	30 VERDURA HUEVO YOGUR	31 LEGUMBRE CERDO FRUTA DE TEMPORADA	

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

ma

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



Pan, cereales o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Leche o derivados



CADA COMIDA



Agua



Pan, pasta, arroz, cúscús y otros cereales (1 o 2 raciones)



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

DIARIO

SEMANAL

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Agua



Vegetales crudos o cocinados



Aceite de oliva



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono

SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...	
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

NOTAS:

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

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

Scolarest