



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

30-oct	02-oct 27-nov
Potaje de garbanzos con gofio	
Macarrones con salchichas	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 16 HC.: 66 L.: 4	

31-oct	03-oct 28-nov
Sopa estilo la abuela	
Medallón de merluza a la marinera con papas cocidas	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

01-nov	04-oct 29-nov
Crema de calabacin y zanahoria	
Arroz mixto	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

02-nov	05-oct 30-nov
Potaje de lentejas con gofio	
Pechuga empanada con tomates aliñados	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

03-nov	06-oct 01-dic
Crema de verduras	
Pizza silvestre con ensalada	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
698 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 21	

31 de octubre de 2017

Jornada Gastronómica
"De los Finaos"

14 de noviembre de 2017

Día Mundial de la
Diabetes

22 de diciembre de 2017

Postre Surtido
Navideño

11-sep 06-nov	09-oct 04-dic
Potaje de colinos con gofio	
Pollo fiesta	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

12-sep 07-nov	10-oct 05-dic
Crema de calabacin	
Tortilla española con ensalada	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

13-sep 08-nov	11-oct 06-dic
Sopa de letras	
Albondigas a la jardinera con arroz blanco	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

14-sep 09-nov	12-oct 07-dic
Potaje de espinacas con gofio	
Filete de lenguado con mojo verde y papas cocidas	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

15-sep 10-nov	13-oct 08-dic
Crema de zanahoria	
Espirales a la boloñesa	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 C.: 48,8 L.: 37	

18-sep 13-nov	16-oct 11-dic
Crema de habichuelas con queso	
Hamburguesas con salsa de tomate natural y arroz vegetal	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

19-sep 14-nov	17-oct 12-dic
Sopa maravilla	
Lenguado empanado con ensalada	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

20-sep 15-nov	18-oct 13-dic
Crema campesina	
Cerdo asado con papas al ajillo	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

21-sep 16-nov	19-oct 14-dic
Potaje de judías blancas con gofio	
Arroz con carne	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

22-sep 17-nov	20-oct 15-dic
Crema mediterránea	
Espaguetis con salsa de tomate y atún	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

Leyenda:



TEMPORADA ECOLÓGICO TEMÁTICO



ZUMO NATURAL TALLER CHARLA

25-sep 20-nov	23-oct 18-dic
Crema de calabaza y zanahorias	
Jamoncitos al horno con papas dado	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

26-sep 21-nov	24-oct 19-dic
Potaje de acelgas con gofio	
Conchas con tomate natural y pavo	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

27-sep 22-nov	25-oct 20-dic
Crema cuatro estaciones con queso	
Pescado frito con papas cocidas y mojo canario	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

28-sep 23-nov	26-oct 21-dic
Sopa de ternera	
Tortilla de papas y perejil con ensalada	
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	

29-sep 24-nov	27-oct 22-dic
Crema de temporada	
Arroz con pollo y zanahorias	
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua	
687 Kcal. P.: 34,69 HC.: 48,8 L.: 37	



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



Verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada



Pasta, arroz o patatas



Huevos



Pescado



Tenera, 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.

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



Información de interés

1. Tenemos a su disposición la información relativa a los alérgenos según el reglamento 1169 / 2011 que permite identificar los alérgenos presentes en nuestras recetas.

2. La valoración nutricional media mensual es: 634 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43

Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

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

COMER

APRENDER

VIVIR

Scolarest

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

www.scolarest.es