

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

31-ago 28-sep
26-oct 23-nov

CREMA DE CALABAZA

SALCHICHAS CON PAPAS Y
ARROZ

FRUTA NATURAL

01-sep 29-sep
27-oct 24-nov

POTAJE COLINOS

POLLO HORNEADO CON
AROMA AL CURRY Y
ENSALADA

LÁCTEO

02-sep 30-sep
28-oct 25-nov

CREMA DE CALABACÍN

FILETE DE PESCADO CON
MOJO DE CILANTRO Y PAPAS
COCIDAS

FRUTA NATURAL

03-sep 01-oct
29-oct 26-nov

SOPA ESTILO LA ABUELA

TORTILLA ESPAÑOLA CON
ENSALADA

LÁCTEO

04-sep 02-oct
30-oct 27-novPOTAJE DE JUDÍAS
MANTEQUERASCROQUETAS DE PESCADO
CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL

07-sep 05-oct
02-nov 30-nov

POTAJE DE ESPINACAS

ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS
VERDES

FRUTA NATURAL

08-sep 06-oct
03-nov 01-dic

SOPA DE LETRAS

PESCADO EMPANADO CON
ENSALADA

LÁCTEO

09-sep 07-oct
04-nov 02-dic

CREMA DE VERDURAS

MACARRONES A LA
BOLOÑESA

FRUTA NATURAL

10-sep 08-oct
05-nov 03-dic

POTAJE DE COLES

LOMO ASADO CON JUGO DE
CARNE Y PAPAS AL AJILLO

LÁCTEO

11-sep 09-oct
06-nov 04-dic

CREMA PROVENZAL

ROPA VIEJA

FRUTA NATURAL

14-sep 12-oct
09-nov 07-dic

CREMA DE ACELGAS Y CALABAZA

PESCADO REBOZADO CON PAPAS
COCIDAS

FRUTA NATURAL

15-sep 13-oct
10-nov 08-dic

POTAJE DE VERDURAS

TORTILLA PAISANA CON
ENSALADA

LÁCTEO

16-sep 14-oct
11-nov 09-dicSOPA DE FIDEOS CON
GARBANZOSALBÓNDIGAS A LA RIOJANA
CON ARROZ SILVESTRE

FRUTA NATURAL

17-sep 15-oct
12-nov 10-dic

CREMA REINA

MACARRONES CON JAMÓN

LÁCTEO

18-sep 16-oct
13-nov 11-dic

POTAJE DE BERROS

POLLO CON VERDURAS Y
PAPAS

FRUTA NATURAL

21-sep 19-oct
16-nov 14-dic

SOPA DE ESTRELLITAS

PAELLA VALENCIANA

FRUTA NATURAL

22-sep 20-oct
17-nov 15-dic

POTAJE DE LENTEJAS

FILETE DE PESCADO CON
PAPAS COCIDAS Y MOJO
VERDE

LÁCTEO

23-sep 21-oct
18-nov 16-dicCREMA DE ZANAHORIAS Y
APIOSOLOMILLO DE POLLO AL
HORNO CON SALSA DE
CHAMPIÑONES Y ARROZ

FRUTA NATURAL

24-sep 22-oct
19-nov 17-dic

CREMA DE ESPINACAS

TALLARINES CON ATÚN

LÁCTEO

25-sep 23-oct
20-nov 18-dic

RANCHO CANARIO

PIZZA CUATRO ESTACIONES
CON ENSALADA

FRUTA EN ALMÍBAR



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...

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

Podemos cenar...

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

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



Ternera, 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



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