


lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
07-nov	10-oct 05-dic	13-sep 08-nov	11-oct 06-dic	14-sep 09-nov	12-oct 07-dic	15-sep 10-nov	13-oct 08-dic	16-sep 11-nov	14-oct 09-dic
Crema de zanahorias Merluza empanado con ensalada mixta Pescado a la plancha con ensalada Fruta, Pan blanco ó integral		Potaje de verduras Macarrones con jamón Macarrones salteados con verduras Lácteo, Pan blanco ó integral		Sopa de pollo con fideos Lomo adobado con papas salteadas Chuletas a la plancha Fruta, Pan blanco ó integral		Rancho Canario Tilapia en salsa con papas guisadas Pescado plancha Lácteo, Pan blanco ó integral		Crema de puerros Paella mixta Arroz tres delicias Fruta, Pan blanco ó integral	
19-sep 14-nov	17-oct 12-dic	20-sep 15-nov	18-oct 13-dic	21-sep 16-nov	19-oct 14-dic	22-sep 17-nov	20-oct 15-dic	23-sep 18-nov	21-oct 16-dic
Sopa de pescado con arroz Croquetas de jamón con ensalada de temporada Calamares a la romana Fruta, Pan blanco ó integral		Potaje de berros Estofado de pollo Pechuga de pollo plancha con papas fritas Lácteo, Pan blanco ó integral		Potaje de lentejas Espaguetis boloñesa Canelones gratinados Fruta, Pan blanco ó integral		Potaje de acelgas Lomo de fogueiro con mojo y papas guisadas Pescado al ajillo Lácteo, Pan blanco ó integral		Estofado de judías Tortilla española con ensalada mixta Varitas de Merluza Fruta, Pan blanco ó integral	
26-sep 21-nov	24-oct 19-dic	27-sep 22-nov	25-oct 20-dic	28-sep 23-nov	26-oct 21-dic	29-sep 24-nov	27-oct 22-dic	30-sep 25-nov	28-oct 23-dic
Potaje de garbanzos Macarrones con tomate y atún Lasaña de atún Fruta, Pan blanco ó integral		Crema de zanahorias Palitos de merluza con ensaladilla rusa Calamares a la romana Lácteo, Pan blanco ó integral		Crema de verduras Estofado de cerdo Lomo a la plancha con papas fritas Fruta, Pan blanco ó integral		Crema de bubangas Albondigas con tomate y arroz blanco Hamburguesas con tomate Lácteo, Pan blanco ó integral		Sopa de fideos Ropa vieja Muslo de pollo asado Fruta, Pan blanco ó integral	
03-oct 28-nov	31-oct 26-dic	04-oct 29-nov	01-nov 27-dic	05-oct 30-nov	02-nov 28-dic	06-oct 01-dic	03-nov 29-dic	07-oct 02-dic	04-nov 30-dic
Potaje de judías Salchichas en salsa y arroz blanco Croquetas de pollo Fruta, Pan blanco ó integral		Crema de calabaza Cazuela de pescado Pescado plancha con papas Lácteo, Pan blanco ó integral		Sopa de pescado Jamoncitos de pollo con papas arrugadas Pollo asado con papas fritas Fruta, Pan blanco ó integral		Crema de verduras Paella mixta Arroz tres delicias Lácteo, Pan blanco ó integral		Crema de puerros Pizza de jamón y queso Pizza vegetal Fruta, Pan blanco ó integral	

31 de octubre de 2016

**Jornada Gastronómica Halloween** 


Crema de calabaza con quesito  
Jamoncitos al horno  
con puré de papas  
Helado

08 de noviembre de 2016

**Jornada Gastronómica Oriental** 

Crema Oriental con soja verde  
Pollo Yakitori  
Arroz Tres Delicias  
Helado

22 de diciembre de 2016

**Postre Surtido Navideño** 

**Leyenda:**



PROXIMIDAD

ECOLÓGICO

TEMÁTICO



ZUMO NATURAL

TALLER

CHARLA



# 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



## 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 /

3. Utilizamos pescado variado y de calidad para elaborar los menús: **ATÚN, MERLUZA, FOGONERO, LOMO MARLIN.**

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