

C. INTERNACIONAL

Abril 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 626 Kcal. P. 16 H.C.: 51 L.: 33 G.: 5
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS
 FRUTA

2 605 Kcal. P. 17 H.C.: 37 L.: 45 G.: 8
BRÓCOLI CON PATATAS AL AJO ARRIERO
HUEVOS FRITOS CON JAMÓN SERRANO Y TOMATE NATURAL
 FRUTA

3 711 Kcal. P. 25 H.C.: 42 L.: 32 G.: 7
LENTEJAS (ECOLÓGICAS) A LA PALENTINA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA CAMPESINA
 FRUTA

4 602 Kcal. P. 17 H.C.: 56 L.: 27 G.: 3
ARROZ CON TOMATE
BACALAO A LA VIZCAINA
 FRUTA

5 693 Kcal. P. 16 H.C.: 27 L.: 57 G.: 15
SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
 YOGUR

8 631 Kcal. P. 22 H.C.: 47 L.: 32 G.: 6
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS) ESTOFADAS
PALOMETA PLANCHA CON ENSALADA DE MAÍZ
 FRUTA

9 627 Kcal. P. 7 H.C.: 50 L.: 43 G.: 7
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS
SAN JACOBO ELABORADO CON LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
 FRUTA

10 595 Kcal. P. 16 H.C.: 50 L.: 34 G.: 7
RISOTTO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS
 FRUTA

11 614 Kcal. P. 17 H.C.: 39 L.: 44 G.: 15
SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO, LECHUGA Y TOMATE
 NATILLAS DE VAINILLA

12

15

VACACIONES

16

VACACIONES

17

VACACIONES

18

JUEVES SANTO

19

VIERNES SANTO

22

VACACIONES

23

DÍA DE LA COMUNIDAD

24 638 Kcal. P. 19 H.C.: 48 L.: 33 G.: 8

MACARRONES A LA CARBONARA
BACALAO PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS
 FRUTA

25 499 Kcal. P. 23 H.C.: 42 L.: 35 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

26 733 Kcal. P. 17 H.C.: 40 L.: 43 G.: 10

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) CASTELLANOS
TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

29 641 Kcal. P. 13 H.C.: 52 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
 FRUTA

30 594 Kcal. P. 22 H.C.: 42 L.: 36 G.: 8

VARDURAS VARIADAS AL AJO ARRIERO
LOMO PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS
 FRUTA

31

32

33



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

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



NOTAS:

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



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



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



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

DIARIO

- 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

SEMANAL

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



Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.