

C. INTERNACIONAL

Mayo 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

589Kcal. P.:13 H.C.:33 L.:54 G.:14

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) GUIADAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

502Kcal. P.:22 H.C.:47 L.:31 G.:8

PURRUSALDA
MEDALLÓN DE MERLUZA CON LECHUGA Y RALLADURA DE ZANAHORIA
YOGUR

573Kcal. P.:27 H.C.:47 L.:26 G.:6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS) ESTOFADAS
BACALAO PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

643Kcal. P.:15 H.C.:37 L.:49 G.:11

CREMA HORTELANA
HUEVOS MOLLET CON LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

477Kcal. P.:16 H.C.:47 L.:37 G.:8

PATATAS GUIADAS CON VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

592Kcal. P.:26 H.C.:81 L.:16 G.:2

CODITOS CON TOMATE
PALOMETA PLANCHA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA

644Kcal. P.:21 H.C.:35 L.:44 G.:13

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) PALENTINAS
SAJONIA PLANCHA CON ARROZ
FRUTA

485Kcal. P.:18 H.C.:52 L.:30 G.:4

SOPA CON FIDEOS
FILETE DE MERLUZA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA
FRUTA

651Kcal. P.:33 H.C.:49 L.:35 G.:11

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) CASTELLANOS
HAMBURGUESA CON LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

493Kcal. P.:13 H.C.:50 L.:37 G.:7

CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA

740Kcal. P.:16 H.C.:51 L.:43 G.:6

ARROZ CON TOMATE
BACALAO ROMANA CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

570Kcal. P.:16 H.C.:57 L.:28 G.:7

FIDEUA VEGETAL
HUEVO PLANCHA CON LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS
FRUTA

685Kcal. P.:17 H.C.:46 L.:37 G.:8

ARROZ 3 DELICIAS
PALOMETA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR

640Kcal. P.:28 H.C.:47 L.:25 G.:7

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) CON CHORIZO
LOMO PLANCHA CON PATATA COCIDA
FRUTA

551Kcal. P.:19 H.C.:45 L.:36 G.:8

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO CON SALSA VIZCAINA
YOGUR

619Kcal. P.:17 H.C.:40 L.:42 G.:12

GUISANTES CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS CON VERDURAS
FRUTA

644Kcal. P.:28 H.C.:82 L.:21 G.:4

ARROZ MILANESA
FILETE DE MERLUZA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

587Kcal. P.:24 H.C.:46 L.:31 G.:8

CREMA REINA
CINTA DE LOMO FRESCA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL
FRUTA

524Kcal. P.:23 H.C.:43 L.:34 G.:7

JUDÍAS VERDES CON PATATA
PECHUGA DE POLLO CON PATATAS CAMPESINAS
FRUTA

668Kcal. P.:15 H.C.:48 L.:37 G.:6

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN, LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS
FRUTA

532Kcal. P.:22 H.C.:42 L.:36 G.:8

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) CON ESPINACAS
PALOMETA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y GUISANTES
YOGUR



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



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.