

C. INTERNACIONAL

Octubre 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

0

1 548Kcal. P.:23 H.C.:39 L.:38 G.:8

2 630Kcal. P.:13 H.C.:53 L.:33 G.:6

3 570Kcal. P.:15 H.C.:36 L.:49 G.:15

4 707Kcal. P.:19 H.C.:45 L.:37 G.:9

SOPA DE PESCADO

ARROZ A LA MILANESA

CREMA DE ESPINACAS A LA CREMA DE LECHE

LENTEJAS GUIADAS (ECOLÓGICAS)

LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ

MEDALLÓN DE MERLIZA CON LECHUGA Y ATÚN

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

7 540Kcal. P.:6 H.C.:62 L.:32 G.:4

8 665Kcal. P.:21 H.C.:41 L.:39 G.:13

9 560Kcal. P.:19 H.C.:48 L.:33 G.:7

10 651Kcal. P.:20 H.C.:38 L.:42 G.:10

11 746Kcal. P.:19 H.C.:43 L.:38 G.:8

ARROZ CON TOMATE

MENESTRA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS) ESTOFADAS

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS

MACARRONES CON TOMATE

FILETE DE BACALAO PLANCHA CON ENSALADA Y ZANAHORIA RALLADA

HAMBURGUESA ECON LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS

HUEVOS CON PISTO

BONITO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE (NATURAL)

ALITAS DE POLLO CON LECHUGA Y ACEITUNAS

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA

14 535Kcal. P.:22 H.C.:42 L.:36 G.:8

15 582Kcal. P.:17 H.C.:51 L.:32 G.:5

16 513Kcal. P.:21 H.C.:48 L.:31 G.:6

17 797Kcal. P.:10 H.C.:46 L.:43 G.:9

18 475Kcal. P.:17 H.C.:65 L.:17 G.:2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIAS

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO

CREMA DE CALABAZA

ENSALADA DE FRUTAS

GARBANZOS (ECOLÓGICOS) GUIADOS

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE

PALOMETA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERAS

ARROZ A LA CUBANA

BACALAO EN SALSA VERDE CON GUISANTES

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

21 586Kcal. P.:7 H.C.:43 L.:50 G.:8

22 588Kcal. P.:15 H.C.:38 L.:48 G.:13

23 671Kcal. P.:10 H.C.:60 L.:30 G.:4

24 561Kcal. P.:15 H.C.:60 L.:25 G.:5

25 755Kcal. P.:19 H.C.:27 L.:55 G.:21

SOPA DE VERDURAS

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) PALENTINAS

CODITOS CON ATÚN Y TOMATE

ARROZ MARINERO

COLIFLOR AL HORNO CON QUESO

CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA

HUEVOS A LA PLANCHA CON CHAMPIÑÓN Y PIMIENTO VERDE

FILETE DE MERLUZA COLBERT CON DE LECHUGA Y MAÍZ

PPECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CHAMPIÑONES

SAJONIA CON LECHUGA Y TALLOS DE ESPÁRRAGOS

FRUTA

JAMÓN Y TOMATE NATURAL

FRUTA

FRUTA

YOGUR

YOGUR

28 508Kcal. P.:14 H.C.:55 L.:31 G.:8

29 551Kcal. P.:21 H.C.:40 L.:40 G.:9

30

31

ENSALADA CAMPERA

GUISANTES CON BACON

NO LECTIVO

NO LECTIVO

LASAÑA DE CARNE

PALOMETA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS

NATILLAS DE VAINILLA



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.