LUIS CERNUDA

Noviembre - 2015

COMER
APRENDER
VIVIR

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
558 Kcal. P.: 15 HC.: 64 L.: 17 G.: 2 **2** CREMA DE CALABAZA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	783 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 13 **3** GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	715 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 8 **4** TALLARINES CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	548 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 7 **5** SOPA DE COCIDO FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA YOGURES	619 Kcal. P.: 10 HC.: 59 L.: 28 G.: 6 **6** ENSALADA DE QUESO PAELLA VALENCIANA FRUTA DE TEMPORADA
729 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 9 **9** LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL EN RODAJAS YOGURES	622 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 5 **10** CODITOS CON CUATRO QUESOS MERLUZA CON TOMATE CON ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	546 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 20 G.: 6 **11** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA	685 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 10 **12** CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS FRITAS A DADOS FRUTA DE TEMPORADA	672 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 5 **13** ARROZ AL HORNO CALAMARES A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
638 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 10 **16** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	804 Kcal. P.: 18 HC.: 61 L.: 16 G.: 4 **17** SOPA DE PICADILLO LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	671 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4 **18** MACARRONES CON TOMATE HALIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	754 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 14 **19** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA YOGURES	881 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 14 **20** PAELLA ALICANTINA ENTREMESES VARIADOS CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA
790 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 8 **23** LENTEJAS CON CHORIZO FILETE DE ATÚN EMPANADO CON VERDURITAS YOGURES	848 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 7 **24** ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	591 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 40 G.: 9 **25** HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA CANELONES DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA	651 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6 **26** PATATAS RIOJANAS PALOMETA A LA ANDALUZA CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	784 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 10 **27** FIDEUA JAMÓN Y QUESO CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA
751 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 9 **30** MACARRONES A LA BOLOÑESA TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA				

La valoración nutricional media mensual es: 697 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

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 / G: ácidos Grasos saturados

Nuestros menús incluyen **ENSALADA, PAN** y la bebida será **AGUA.**

Menú asesorado por Begoña Rodrigo

Scolarest

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...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	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