C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 **FESTIVO**	**2** **FESTIVO**	**3** **FESTIVO**	**4** **FESTIVO**	**5** **FESTIVO**
8 719 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 9 **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO** *GRILLED CHICKEN WITH GRAVY* **LECHUGA** *LETTUCE* **LÁCTEO** *MILK DESSERT*	**9** 790 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11 **ACELGAS CON PATATAS** *SWISS CHARD WITH POTATOES* **ESCALOPE MILANESA** *BREADED PORK STEAK* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 668 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 5 **MACARRONES CON TOMATE** *MACARONI WITH TOMATO SAUCE* **ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA** *ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**11** 699 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 11 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA** *WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO* **TORTILLA DE QUESO** *CHEESE OMELETTE* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**12** 779 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 6 **ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA** *WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL* **FILETE DE ABADEJO REBOZADO** *BATTERED HADDOCK FILLET* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*
15 713 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 32 G.: 8 **LENTEJAS A LA RIOJANA** *RIOJA STYLE LENTILS* **BACALAO AL HORNO CON TOMATE** *BAKED COD WITH TOMATO SAUCE* **LECHUGA** *LETTUCE* **LÁCTEO** *MILK DESSERT*	**16** 712 Kcal. P.: 9 HC.: 29 L.: 60 G.: 11 **BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA** *BORAGE WITH OLIVE OIL* **TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA** *SPANISH OMELETTE WITH ONION* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 755 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **RODAJA DE MERLUZA REBOZADA** *BATTERED HAKE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**18** 664 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 17 **CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS* **HAMBURGUESA CON QUESO** *HAMBURGER WITH CHEESE* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**19** 652 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9 **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN** *CAJUN ROASTED CHICKEN* **PATATA GAJO** *POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*
22 **NO LECTIVO**	**23** **FESTIVO**	**24** 712 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **LOMO ADOBADO A LA PLANCHA** *GRILLED MARINATED PORK LOIN* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**25** 694 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 41 G.: 8 **POTAJE DE GARBANZOS** *CHICKPEAS STEW* **TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA** *COURGETTE AND POTATO OMELETTE* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**26** 678 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 51 G.: 8 **JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL* **CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO** *HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*
29 722 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 **MACARRONES CON ATÚN** *MACARONI WITH TUNA FISH* **FILETE DE ABADEJO EN SALSA** *FISH FILLET IN SAUCE* **ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS VERDES** *LETTUCE, SWEETCORN, TUNA AND OLIVES SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 710 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 31 G.: 7 **ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS** *RED KIDNEY BEANS WITH BORAGE* **LACÓN CON PATATAS COCIDAS** *BOILED LEG OF PORK WITH COOKED POTATOES* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*			

NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA. Los miércoles serviremos pan integral**

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- Cuidamos del planeta.

www.**scolarest**.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja
Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón
Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro
Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli
Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa
Melva
Mero
Lubina
Pez espada
Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS

Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → **Verduras, 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**

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 – 8	1.742	610
Niñas	3 – 8	1.642	575
Niños	9 – 13	2.278	798
Niñas	9 – 13	2.071	725
Niños	14 – 18	3.152	1.103
Niñas	14 – 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."