



C. Madre de Dios

OCTUBRE 2010

Lunes
Monday

Martes
Tuesday

Miércoles
Wednesday

Jueves
Thursday

Viernes
Friday

4
GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS
STEW CHICKPEAS WITH
VEGETABLES

CROQUETAS DE BACALAO CON
LECHUGA
TUNA PATTIES & COD
CROQUETTES WITH LETTUCE

YOGURT-YOGURT
PAN BREAD

761 Kcal.
P.:10 HC.:60 L.:29 G.:9%

5
CREMA DE ESPINACAS
CREAM OF SPINACH

MAGRO DE CERDO CON
GUISANTES Y ZANAHORIA
PORK WITH PEAS AND
CARROTS

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

668 Kcal.
P.:20 HC.:37 P.:20 G.:9%

6
PATATAS A LA MARINERA
MARINERA POTATOES

ESCALOPE DE POLLO CON
RODAJA DE TOMATE
CHIKEN SCALLOPS WITH
NATURAL TOMATOE

FRUTA - FRUIT
PAN BREAD

721 Kcal.
P.:17 HC.:48 L.:30 G.:4%

7
ESPIRALES A LA
NAPOLITANA
NAPOLITAN SPIRALS

FILETE DE MERLUZA AL
HORNO CON PATATAS
HAKE WITH BAKED
POTATOES

NATILLAS-NATILLAS
PAN BREAD

603 Kcal.
P.:20 HC.:42 L.:35 G.:10%

8
ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

TORTILLA ESPAÑOLA CON
QUESO
SPANISH OMELETTE WITH
CHEESE

FRUTA- FRUIT
PAN BREAD

663 Kcal.
P.:12 HC.:49 L.:37 G.:11%

11
JUDIAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO

FILETES RUSOS CON SALSA DE
CHAMPIÑÓN Y PATATA VAPOR
HAMBURGUER WITH
MUSHROOM SAUCE AND
POTATOE

FLAN-FLAN
PAN - BREAD

625 Kcal.
P.:19 HC.:43 L.:34 G.:4%

12
LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

FILETE DE PANGA EN SALSA
CON GUISANTES
PANGA IN SAUCE WITH PEAS

FRUTA-FRUIT
PAN - BREAD

635 Kcal
P21 HC:43 L:33 G:8%

13
CODITOS CON ATUN
NOODLE WITH TUNA

TORTILLA ESPAÑOLA CON
CALABACIN
SPANISH OMELETTE WITH
COURGETTE

FRUTA - FRUIT
PAN - BREAD

664 Kcal.
P.:18 HC.:54 L.:25 G.:6%

14
CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROT

SALCHICHAS FRANKFURT AL
HORNO CON LECHUGA
FRANKFURT SAUSAGE WITH
LETTUCE

YOGURT-YOGURT
PAN - BREAD

648 Kcal
P.:16 HC:41 L:39 G:6%

15
PAELLA MIXTA
MIXED PAELLA

ATUN A LA RIOJANA
TUNA RIOJANA

FRUTA - FRUIT
PAN - BREAD

621 Kcal
P:7 L:30 HC:60 G: 7%

18
PATATAS CON CALAMARES
SQUID WITH POTATOES

ALBONDIGAS DE TERNERA CON
GUISANTES
MEAT BALLS WITH PEAS

YOGURT-YOGURT
PAN - BREAD

744Kcal
P:14 HC:37 L:42 G:11%

19
ARROZ CON CHAMPIÑONES
RICE WITH MUSHROOM

FILETE DE MERO AL HORNO
CON ENSALADA
MERO WITH SALAD

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

673 Kcal
P:14 HC:54 L:30%

20
SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, CHORIZO,
MORCILLO Y PATATA
STEW WITH CHICKPEAS,
CHORIZO, MEAT AND POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN-BREAD

648 Kcal.
P.:18 HC.:44 L.:36 G.:9%

21
ESPIRALES AL AJILLO CON
TOMATE
SPIRALS WITH GARLIC AND
TOMATOE

TORTILLA ESPAÑOLA GUIASADA
SPANISH OMELETTE WITH
SAUCE

FLAN-FLAN
PAN - BREAD

725 Kcal.
P.:18 HC.:44 L.:36 G.:9%

22
CREMA DE CALABACIN
CREAM OF COURGETTE

VARITAS DE MERLUZA
REBOZADA CON LECHUGA
HAKE IN BREADCRUMBS
WITH LETUCCEE

FRUTA - FRUIT
PAN - BREAD

673 Kcal
P:14 HC:54 L:30%

25
FIDEUA A LA ALICANTINA

TORTILLA ESPAÑOLA GUIASADA
SPANISH OMELETTE WITH
SAUCE

NATILLAS-NATILLAS
PAN - BREAD

707 Kcal
P:17 L 30 H 40 G:10%

26
JUDIAS BLANCAS CON
VERDURAS
WITH BEANS WITH
VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA AL
HORNO CON PATATA
COCIDA
HAKE BAKED WITH
POTATOE

FRUTA-FRUIT
PAN - BREAD

685 Kcal
P:14 HC:42 L :34 G:9%

27
PATATAS CON MAGRO
POTATOES WITH MEAT

MUSLITOS DE POLLO
ASADOS CON ENSALADA
ROAST CHICKEN WITH
SALAD

FRUTA - FRUIT
PAN - BREAD

773 Kcal.
P.:18 HC.:41 L.:37 G.:6%

28
CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES

SAN JACOBO CON DADOS
DE CALABACIN
HAM WITH CHEESE AND
COURGETTE

YOGURT-YOGURT
PAN - BREAD

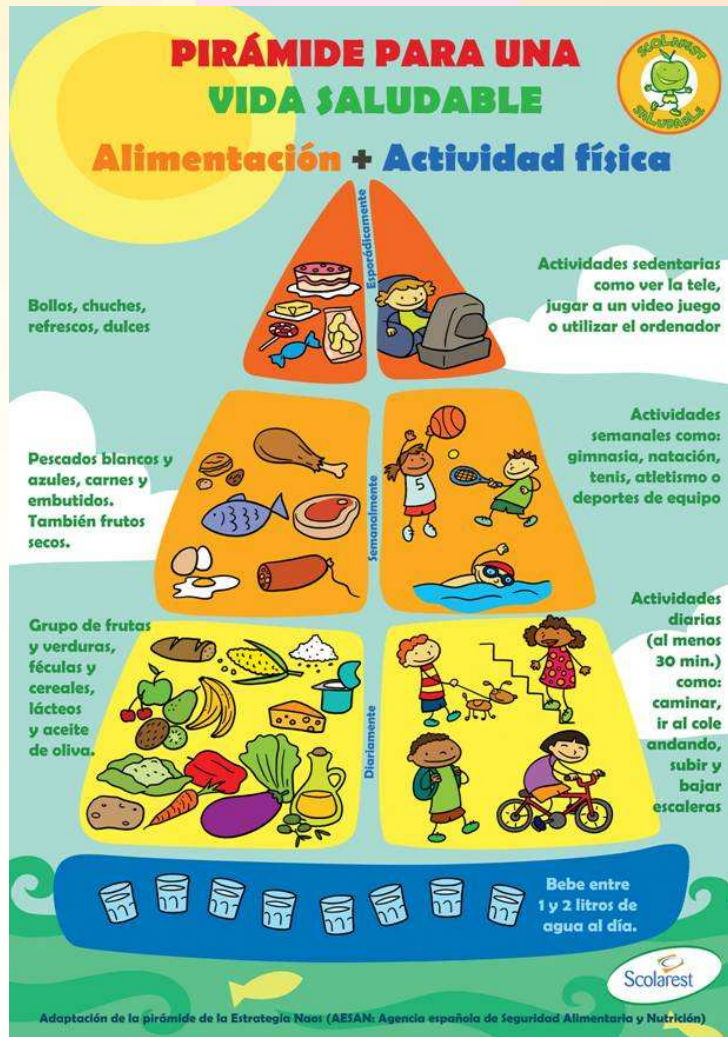
662 Kcal.
P.:22 HC.:40 L.:35 G.:9%

29
JUDIAS VERDES AL AJILLO
GREEN BEANS WITH
GARLIC

FILETE DE PANGA EN
SALSA CON GUISANTES
PANGA IN SAUCE WITH
PEAS

FRUTA - FRUIT
PAN - BREAD

762 Kcal.
P.:22 HC.:40 L.:35 G.:9%



Vive el Mediterráneo salud, valores y cultura

Vivimos en un país con un estilo de vida mediterráneo que está considerado de los más saludables del mundo. Sin embargo, numerosos estudios muestran que cada vez nos alejamos más de este patrón.

Desde Scolarest queremos explicaros cuales son las claves de este estilo de vida profundizando en uno de los aspectos más importantes para la salud de vuestras familias: LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Scolarest a su servicio en:
 C/ Pinar de San José 98, 1ª pl.
 28054-Madrid
 Telf. información 91 542 53 39



Eurest Colektividades, S.L.
 empresa certificada por

