

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

794 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

4

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
HELADO
ICE CREAM

5

856 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 11

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

633 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

663 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 46 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

10

663 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

11

849 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

12

798 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 15

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

748 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

17

602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

18

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
HELADO
ICE CREAM

19

573 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

737 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 49 G.: 13

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
YOGUR
YOGHURT

24

643 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25

648 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
HELADO
ICE CREAM

26

722 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 7

ARROZ THAI
THAI RICE
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

29

606 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

30

713 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Salmon
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día