

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

810 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

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

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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
LÁCTEO
DAIRY

5

755 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 10

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

8

639 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

646 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
LÁCTEO
DAIRY

10

643 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

629 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

12

802 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 43 G.: 10

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

15

646 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

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

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

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

17

833 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
PIZZA
PIZZA
FRUTA
FRUIT

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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
LÁCTEO
DAIRY

19

570 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
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

788 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 37 G.: 11

POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
BEEF AND VEGETABLES STEW
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
LÁCTEO
DAIRY

24

825 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25

617 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

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 TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

26

672 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

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

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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
LÁCTEO
DAIRY

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

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