

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 BOLOÑESA (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



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](http://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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### VERDURAS

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

#### PESCADOS

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

## ¿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