

C. ALBORADA

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



□

□

□

□

1

FESTIVO

4

763 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

11

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

18

487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
FRUTA
FRUIT

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

5

784 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

12

558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

AL SON DE LA TERRETA
(C.VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN SALAD
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
CÍTRICOS DE LA TERRETA
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

19

654 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

26

654 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

6

664 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA,
TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

13

680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

20

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

27

516 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 4

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

7

733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

14

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

21

590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

28

757 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

8

586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

15

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE WHOLE RICE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE
VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

29

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**