

# C. ALBORADA - BKA

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

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

6 632 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA,  
TOMATE Y PIMIENTO ROJO)  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

7 735 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
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

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

11 769 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  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

12 605 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA  
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA  
YOGUR  
YOGHURT

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

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

15 595 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP  
POLLO AL AJILLO  
CHICKEN WITH GARLIC  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
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

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

20 840 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
NUGGETS DE POLLO  
CHICKEN NUGGETS  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

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

22 697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

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

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

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

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

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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# 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](http://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...

## PODEMOS CENAR:

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