

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

756 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA  
BEETROOT AND CARROT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

9

778 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

10

673 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14

CREMA DE BRÓCOLI  
CREAM OF BROCCOLI  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

11

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

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  
FRUTA  
FRUIT

12

679 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 38 G.: 10

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
GRILLED RICE WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

15

693 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND GRATED CHEESE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
BAKED HAM PORK STEAK  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16

598 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES  
CARROTS CREAM WITH CROUTONS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
GELATINA  
JELLY

17

649 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALS MERY  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

18

629 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

19

591 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP  
POLLO KENTUCKY  
KENTUCKY CHICKEN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
YOGUR  
YOGHURT

22

748 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

23

735 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

24

FESTIVO

25

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

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  
FRUTA  
FRUIT

26

612 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 13

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

29

781 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
SALMÓN AL HORNO CON SALS DE VERDURITAS Y  
KETCHUP  
BAKED SALMON WITH VEGETABLE SAUCE AND  
KETCHUP  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
BEEN SPROUT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

30

723 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 39 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON PUERRO Y  
SALS DE CÚRCUMA  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
PISTO  
RATATOUILLE  
FRUTA  
FRUIT

31

754 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

LAZOS CON SALS DE CHAMPIÑONES  
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

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  
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