

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

797 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

12

588 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 15

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

19

544 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

26

843 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

6

724 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

13

678 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 19 G.: 5

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
ARROZ MAR Y MONTAÑA
SEA AND MOUNTAIN RICE

FRUTA
FRUIT

20

721 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

27

798 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 27 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA

YOGUR
YOGHURT

7

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

14

727 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

21

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

28

572 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

1

474 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

8

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

15

699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM

FRUTA
FRUIT

22

NO LECTIVO

29

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

2

564 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 16

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

9

665 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ CARNAVALESCO
CARNIVAL RICE
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)
SCRAMBLED MASKED EGG (York ham, cheese and pea)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)

16

790 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

23

NO LECTIVO

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

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día