

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

676 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

4

592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

5

590 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 9

SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

6

705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

7

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

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON JULIANA DE  
VERDURA AL CURRY  
WHITE BEANS (ECOLOGICAL) WITH CURRY VEGETABLE  
JULIANA

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

8

790 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE

ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH

ENSALADA DE REMOLACHA  
BEETROOT SALAD

YOGUR  
YOGHURT

11

557 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

FRUTA  
FRUIT

12

838 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

**JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)**

ARROZ A LA MEXICANA  
MEXICAN RICE

CHILI CON CARNE  
CHILI WITH MEAT

PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)  
"PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion)

YOGUR  
YOGHURT

13

722 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ

JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

14

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

681 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)

TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

18

676 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA  
FRUIT

19

618 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

BRÓCOLI CON PATATAS  
BROCCOLI WITH POTATOES

ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO  
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET

FRUTA  
FRUIT

20

806 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL  
LOMBARDA  
ROASTED HAKE FILLET WITH GNOCCHI IN RED  
CABBAGE PESTO

MINI PALMERA DE CHOCOLATE  
MINI CHOCOLATE PALMIER

21

583 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO  
SPRING SOUP WITH HARD EGG

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR  
YOGHURT

22

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día