

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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

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

16 676 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

21 NO LECTIVO

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

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

17 618 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

22

NO LECTIVO

6 705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
 PAELLA WITH VEGETABLES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
 CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
TOMATE Y ZANAHORIA
 TOMATO AND CARROT
FRUTA
 FRUIT

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

18 806 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

23

NO LECTIVO

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

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

19 583 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

24

FESTIVO

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

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

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

22

NO LECTIVO

25

FESTIVO

aprende
 a comer
 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