

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2 761 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

3 603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

5 859 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE

ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

8 628 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

9 607 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 42 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

10 663 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

11 778 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO

SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

12 771 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 10

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)

MACARONI BECHEMEL
MACARONI BECHEMEL

YOGUR
YOGHURT

15 695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16 746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

17 630 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE

FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH CHEESE AND BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

18 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

19 677 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

22 642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23 680 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 14

DIA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW

DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

YOGUR
YOGHURT

24 589 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES
CARROT, RICE AND POTATO CREAM WITH CROUTONS

ROPA VIEJA
"ROPA VIEJA"

FRUTA
FRUIT

25 577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

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

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

26 814 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

ARROZ THAI
THAI RICE

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

29 591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

30 607 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

31 603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

32 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

33 859 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE

ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

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