

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

791 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS 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

579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

5

856 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 11

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
FRUTA
FRUIT

8

630 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

9

720 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

10

633 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 45 G.: 13

SOPA DE CALDO CON PASTA
PASTA SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

11

760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

12

715 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
MACARONI BECHAMEL
MACARONI BECHAMEL
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

634 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 7

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
NATILLAS
CUSTARD CREAM

17

586 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

18

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

19

580 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 16

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

22

645 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

23

749 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 11

DIA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW

DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

24

811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ THAI
THAI RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

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
HELADO
ICE CREAM

26

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

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

504 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 10

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día