

		1	FESTIVO	2	FESTIVO	3	FESTIVO		
6	NO LECTIVO	7	599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	8	731 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 35 G.: 7 PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	9	629 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE YOGUR YOGHURT	10	592 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT SALAD FRUTA FRUIT
13	556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	14	663 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 35 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA FILETE DE ABADEJO REBOZADO BATTERED HADDOCK FILLET TOMATE CON ORÉGANO TOMATO AND OREGANO FRUTA FRUIT	15	564 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 25 G.: 5 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS FRIJOLAS RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO BEEF BEANS STEWED WITH PORK FRUTA FRUIT	16	822 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 10 MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA) ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS TURKEY RICE WITH CHICKPEAS POLLO TURCO AL HORNO ROASTED TURKISH CHICKEN PATATA PANADERA SLICED POTATOES YOGUR YOGHURT	17	647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA GRILLED TURKEY BURGUER LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT
20	691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6 GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA PEAS, POTATOES AND CARROT CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	21	524 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 28 G.: 6 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY YOGUR YOGHURT	22	759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE TOMATO AND GREEN PEPPER FRUTA FRUIT	23	574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS PASTA LETTER SOUP DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado) "DUELOS Y QUEBRANTOS" (Scrambled egg with marinated pork) ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	24	717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT
27	687 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO HUEVOS REVUELTOS CON PAVO SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY LECHUGA Y ESPÁRRAGOS LETTUCE AND ASPARAGUS FRUTA FRUIT	28	646 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 8 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD YOGUR YOGHURT	29	587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9 STOP FOOD WASTE CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo) "ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork) FRUTA FRUIT	30	694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6 LENTEJAS CON CALABAZA LENTILS WITH PUMPKIN POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE CHICKEN SAUTEED WITH SWEET AND SOUR SAUCE TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.