

C. LAS TABLAS

Febrero - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 553 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 12 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LÁCTEO DAIRY FRUTA FRUIT	2 562 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13 SOPA CASERA DE AVE HOME STYLE CHICKEN SOUP FILETE DE AGUJA EN SALSA PORK CHOPS IN SAUCE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
5 907 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11 MACARRONES A LA CARBONARA MACARONI CARBONARA CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT LÁCTEO DAIRY	6 630 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE IN GREEN SAUCE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	7 568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11 CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN PATATA AL HORNO CON PIEL BAKED POTATOES FRUTA FRUIT	8 623 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 LÁCTEO DAIRY	9 737 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 8 ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN SCRAMBLED EGGS WITH HAM LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
12 694 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 16 SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	13 780 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 10 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD LÁCTEO DAIRY	14 651 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER GELATINA JELLY	15 707 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 11 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM FRUTA FRUIT	16 788 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT
19 665 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 39 G.: 10 SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP POLLO ASADO A LA PROVENZAL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL PATATAS FRITAS FRENCH FRIES LÁCTEO DAIRY	20 663 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) HUEVOS FRITOS FRIED EGGS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	21 656 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52 G.: 15 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA MEATBALLS TO "NAPOLITAN" LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 784 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 6 MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	27 477 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 26 G.: 7 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW LASAÑA DE CARNE MEAT LASAGNA GELATINA JELLY	28 574 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 12 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN ENSALADA VERDE GREEN SALAD YOGUR YOGHURT	29 623 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 LÁCTEO DAIRY	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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 incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.**

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