

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

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4

892 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 10

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
SAN JACOBO
"SAN JACOBO"
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA
FRUIT

5

788 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 41 G.: 12

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
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

626 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

10

657 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

11

630 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

12

763 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

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 GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17

825 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LAZOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

18

536 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL
SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

19

578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

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
FRUTA
FRUIT

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

677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW

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

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
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

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 HORÑO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

26

699 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

PIZZA
PIZZA

HELADO
ICE CREAM

29

654 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 12

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

ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO

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

Skool
arest
ART



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