

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

649 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
REVUELTO DE ATÚN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

12

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG'S  
FRUTA  
FRUIT

13

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

14

545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

CREMA DE BONIATO  
SWEET POTATO CREAM  
DADOS DE CERDO GUIADOS  
DICED PORK LOIN STEW

GUISANTES Y PATATAS DADO  
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

15

686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

16

735 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

19

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

20

715 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA  
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS  
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

22

658 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

23

593 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 40 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT

CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE  
MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL SAUCE

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

27

757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA  
FRUIT

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS  
BRAS STYLE COD

FRUTA  
FRUIT

29

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR  
YOGHURT

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"

SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)  
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT



FISH  
REVOLUTION





# 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](http://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  
Vitamina y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## 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.**