

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

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

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

9

590 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

10

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

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

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

15

550 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 7

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
YOGUR
YOGHURT

16

784 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE MISIR CARSINI (TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS
POLLO TURCO AL HORNO
ROASTED TURKISH CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHAS
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

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

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
YOGUR
YOGHURT

23

563 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 10

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

677 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 38 G.: 9

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

671 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

29

575 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 8

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

684 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 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



FISH
REVOLUTION



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

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

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.