

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE POLLO A LA NARANJA CHICKEN WITH ORANGE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	3	640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW HUEVOS REVUELTOS CON ATUN SCRAMBLED EGGS WITH TUNA LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S YOGUR YOGHURT	4	493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM LOMO DE CERDO AL HORNO BAKED PORK LOIN PATATA PANADERA SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	5	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	6	836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA BATTERED FISH FILLET ENSALADA DE REMOLACHA BEETROOT SALAD FRUTA FRUIT
9	788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	10	604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3 TALLARINES CON PISTO PASTA WITH VEGETABLES MERLUZA EN SALSA HAKE IN SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	11	672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO POT OF BEANS WITH PORK FRUTA FRUIT	12	712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) CORN CREAM (Corn, onion and potato) POLLO JALISCO AL HORNO ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE PATATAS DADO DICED POTATOES YOGUR YOGHURT	13	673 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 59 G.: 10 JUDIAS VERDES CON MAYONESA GREEN BEANS WITH MAYONNAISE TORTILLA DE PATATA CON SALSA SPANISH OMELETTE WITH SAUCE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT
16	738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	17	598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 38 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA HUEVOS FRITOS FRIED EGGS TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	18	581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13 CREMA DE COULFOR CREAM OF CAULIFLOWER SOUP ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	19	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	20	755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA LETTUCE, ONION AND CARROT YOGUR YOGHURT
23	621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CAJUN STYLE BROCCOLI HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE FRUTA FRUIT	24	652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7 ESPAGUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER YOGUR YOGHURT	25	674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA STEWED LENTILS WITH POTATO POLLO EN ESCABECHE PICKLED CHICKEN TOMATE ALIÑADO TOMATO FRUTA FRUIT	26	742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	27	
30		31							

FESTIVO

FESTIVO

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
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.