

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

681 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

5

692 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

6

699 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 40 G.: 13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

7

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

702 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

669 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

12

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUR WITH CARAMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

13

616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

14

796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
PASTA (INTEGRAL) WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

765 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH 'PISTOMATE'
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

19

738 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

20

668 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 57 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

21

611 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

24

674 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
REVUELTOS DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25

555 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

26

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

27

970 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PORK LOIN IN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31

631 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

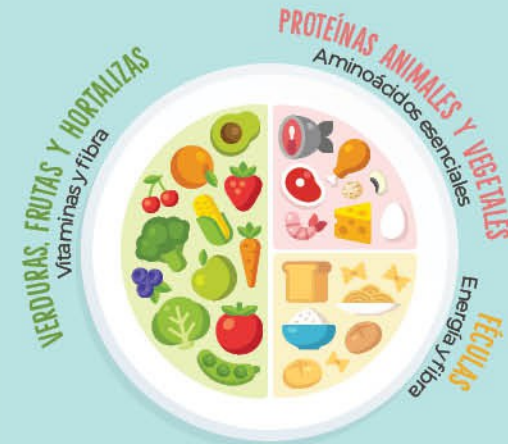
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**