

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

869 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

683 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
PASTA ITALIAN STYLE  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

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

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG'S  
FRUTA  
FRUIT

13

14

15

16

17

665 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 8  
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA  
FRUTA  
FRUIT

679 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 9  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

646 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 8  
MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON  
MACARONI WITH BECHAMEL AND BACON SAUCE  
MERLUZA EN SALS  
HAKE IN SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

699 Kcal. P.: 30 HC.: 28 L.: 40 G.: 11  
SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP  
POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
PISTO  
RATATOUILLE  
YOGUR  
YOGHURT

819 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 48 G.: 14  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

20

21

22

23

24

576 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9  
CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

795 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 41 G.: 11  
ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE  
POLLO AL HORNO CON SALS GRIEGA  
CHICKEN IN GREEK SAUCE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

568 Kcal. P.: 25 HC.: 52 L.: 17 G.: 3  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
ABADEJO FRITO CON SALS AGRIDULCE  
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 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

573 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13  
CREMA PARMENIER  
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

27

28

29

30

31

817 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 6  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL  
FRUTA  
FRUIT

736 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 40 G.: 8  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER  
YOGUR  
YOGHURT

540 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8  
SOPA DE LLUVIA  
PASTA SOUP  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13  
"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

552 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 9  
CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# 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](http://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

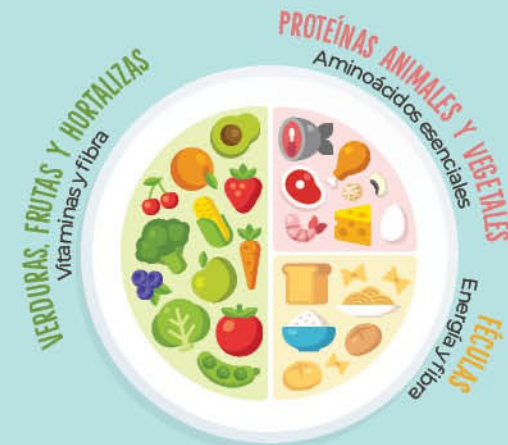
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**