

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

797 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

677 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 17

**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

544 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
**FRUTA**  
FRUIT

843 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA**  
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

722 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 7

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

678 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 19 G.: 5

**SOPA MINISTRONE**  
MINISTRONE SOUP  
**ARROZ MAR Y MONTAÑA**  
SEA AND MOUNTAIN RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

706 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 18 G.: 5

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE  
**FISHPIZZA MARINA**  
FISHPIZZA OF THE SEA  
**FRUTA**  
FRUIT

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**PATATA AL HORNO CON PIEL**  
BAKED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

656 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**GELATINA**  
JELLY

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA**  
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

574 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 12

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

**JORNADA COLISEO (ITALIA)**  
**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN  
**PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON**  
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM  
**FRUTA**  
FRUIT

NO LECTIVO

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

562 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

**SOPA CASERA DE AVE**  
HOME STYLE CHICKEN SOUP  
**FILETE DE AGUJA EN SALSA**  
PORK CHOPS IN SAUCE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

736 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
**ARROZ CARNAVALESCO**  
CARNIVAL RICE  
**REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)**  
SCRAMBLED MASKED EGG (York ham, cheese and pea)  
**ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)**  
MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)

788 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

NO LECTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día