

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7

700 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

8

577 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

HELADO
ICE CREAM

9

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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

10

617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND VEGETABLE STEW

FRUTA
FRUIT

13

599 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 57 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

YOGUR
YOGHURT

14

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP

ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

15

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

16

642 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 28 G.: 7

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
WHITE BEAN STEW WITH QUINOA

ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW

FRUTA
FRUIT

17

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
RICE FRIED CHINESE STYLE

POLLO AGRIDULCE
SWEET AND SOUR CHICKEN

ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD

FRUTA
FRUIT

20

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21

584 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 24 G.: 5

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)
"IBERIAN FRIJOLESS" (BEAN WITH MEAT AND HAM)

FRUTA
FRUIT

22

670 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23

723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

24

665 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 13

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

YOGUR
YOGHURT

27

741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

28

718 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

29

754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

FISHPIZZA A LA BARBACOA
BBQ FISHPIZZA

PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30

645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

31

588 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN

FRUTA
FRUIT

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

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