

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

5 764 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY
MEATBALLS IN CURRY SAUCE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

6 691 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 9

GARBANZOS GUISADOS CON ACELGAS
CHICKPEAS WITH SWISS CHARD STEW
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

7 734 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

8 547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

12 558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN SALAD
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
CÍTRICOS DE LA TERRETA
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

13 678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

14 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

15 595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
FRUTA
FRUIT

19 662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

21 596 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 35 G.: 10

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
CHICKPEAS BOLOGNESE PIE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

22 697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE WHOLE RICE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
FRUTA
FRUIT

25 762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

26 677 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

27 541 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

28 552 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

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

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.