

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANA HORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA

FRUTA  
FRUIT

**2** 770 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

**ENSALADA DE ALUBIAS**  
BEAN SALAD  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**ZANA HORIA RALLADA**  
GRATED CARROT

FRUTA  
FRUIT

**3** 727 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA**  
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE  
**REVUELTO DE QUESO**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA  
FRUIT

**4** 573 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

**BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY**  
BROCCOLI WITH CURRY  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANA HORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

**7** 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

**LAZOS A LA CREMA DE QUESO**  
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

**8** 687 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

**LENTEJAS CASTELLANAS**  
CASTILIAN LENTILS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA  
FRUIT

**9** 597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

**CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
**POLLO TANDOORI**  
TANDOORI CHICKEN

**LECHUGA**  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

**10** 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

**11** 988 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 10

**TERRA MEIGA**  
**ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN**  
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW  
**LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON**  
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL  
**BICA GALLEGA**  
GALICIAN BICA

**14** 556 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 10

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA**  
GREEN BEANS WITH SOBRASADA  
**POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO**  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY

**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

**15** 668 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 PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

**16** 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA**  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL**  
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY

FRUTA  
FRUIT

**17** 825 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 12

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**SALMÓN AL LIMÓN**  
SALMON IN LEMON SAUCE

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

**18** 618 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

**CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA**  
CREAM OF PEAS SOUP AND MINT  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA**  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES

FRUTA  
FRUIT

**21** 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

**LENTEJAS GUI SADAS CON ZANA HORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS

**TOMATE Y ZANA HORIA**  
TOMATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

**22** 561 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 9

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANA HORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLEFIORE, FAGIOLIO VERDE, CAROTA)

**FISHPIZZA PROVENZAL**  
FISHPIZZA PROVENCE

YOGUR  
YOGHURT

**23** 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

**24** 870 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

**ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANA HORIA Y JUDÍA VERDE**  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

**POLLO ASADO CON PIÑA**  
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

**25** 723 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 11

**FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA**  
FIDEUA WITH VEGETABLES AND LEGUMES

**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE

**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

**28** 634 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

**ARROZ THAI**  
THAI RICE  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE HAKE  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

**29** 655 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

**SOPA DE VERDURAS CON PASTA**  
VEGETABLES SOUP WITH PASTA  
**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

**30** 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA**  
LETTUCE AND APPLE SALAD

FRUTA  
FRUIT

**31** 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM

**HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO**  
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE

**HELADO**  
ICE CREAM

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:

NOTAS:

Temporada

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria



**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



**SI HEMOS COMIDO...**

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

**PODEMOS CENAR:**

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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

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