

## 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

795 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

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

755 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 16

**GUISANTES CON JAMÓN**  
PEAS WITH HAM  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

612 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 12

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**RAGOUT DE POLLO**  
CHICKEN RAGOUT  
**CHAMPIÑONES**  
MUSHROOMS  
**FRUTA**  
FRUIT

622 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

641 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 24 G.: 7

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE  
**GUISANTES**  
PEAS  
**FRUTA**  
FRUIT

523 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

**SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES  
**POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
**FRUTA**  
FRUIT

761 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

731 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

**LENTEJAS GUIÑADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE  
**BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA**  
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD  
**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

747 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS GUIÑADAS CON ZANAHORIA**  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

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

791 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 9

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA**  
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA  
**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

**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  
**YOGUR**  
YOGHURT

896 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 52 G.: 16

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
GARLIC PORK LOIN SLICES  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**YOGUR**  
YOGHURT

NO LECTIVO

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

**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  
**YOGUR**  
YOGHURT

498 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 14

**JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH CARROT  
**HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
**YOGUR**  
YOGHURT

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

**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  
**YOGUR**  
YOGHURT

896 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 52 G.: 16

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
GARLIC PORK LOIN SLICES  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**YOGUR**  
YOGHURT

NO LECTIVO

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

**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  
**YOGUR**  
YOGHURT

551 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 13

**SOPA CASERA DE AVE**  
HOME STYLE CHICKEN SOUP  
**FILETE DE AGUJA EN SALSA**  
PORK CHOPS IN SAUCE  
**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**FRUTA**  
FRUIT

692 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 10

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON**  
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM  
**FRUTA**  
FRUIT

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

26

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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

#### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

## ¿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

## NOTAS: