

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

707 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 17

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
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

730 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD
FRUTA
FRUIT

576 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES
FRUTA
FRUIT

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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

621 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 12

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

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