

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1** 848 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA**  
FRUIT

**2** 791 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
STEWED LENTILS WITH POTATO

**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

**FRUTA**  
FRUIT

**3** 603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**4** 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 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

**5** 803 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 11

**ARROZ PILAF MEDITERRANEO**  
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE

**ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA**  
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**8** 633 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI

**BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS**  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**FRUTA**  
FRUIT

**9** 664 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

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

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**10** 646 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 11

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP

**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**11** 753 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

**YOGUR**  
YOGHURT

**12** 974 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 14

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**LOMO EMPANADO**  
BATTERED PORK LOIN

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**15** 754 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**FRUTA**  
FRUIT

**16** 620 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA**  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

**FRUTA**  
FRUIT

**17** 602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**18** 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 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

**19** 557 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

**CREMA DE JUDÍAS VERDES**  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**22** 751 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

**ESPIRALES CON TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE

**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

**FRUTA**  
FRUIT

**23** 676 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

**POTAJE DE LENTEJAS**  
LENTILS STEW

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**24** 705 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 39 G.: 9

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP

**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN IN SAUCE

**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**25** 579 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 48 G.: 10

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

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

**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

**YOGUR**  
YOGHURT

**26** 780 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 33 G.: 8

**ARROZ TRES DELICIAS**  
CHINESE FRIED RICE

**LOMO DE SAJONIA**  
PORK LOIN SAJONIA STYLE

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**29** 606 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM

**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**30** 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

**31** 603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**32** 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 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

**33** 803 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 11

**ARROZ PILAF MEDITERRANEO**  
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE

**ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA**  
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS: