

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

765 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

5

736 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

6

725 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 11

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

7

730 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

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 Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

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

622 Kcal. P.: 20 HC.: 59 L.: 19 G.: 3

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE
FRUTA
FRUIT

12

680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

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

13

601 Kcal. P.: 12 HC.: 64 L.: 21 G.: 4

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
FRUTA
FRUIT

14

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

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

665 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 7

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

21

655 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 60 G.: 20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

22

552 Kcal. P.: 16 HC.: 61 L.: 21 G.: 4

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
VERDURAS SALTEADAS
SAUTEED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

25

764 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

CODITOS CON VERDURAS
PASTA WITH VEGETABLES
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

26

791 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

27

545 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

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

28

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

29

515 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

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

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.**