

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 747 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

3 688 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

4 667 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

5 764 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

6

FESTIVO

9 704 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 45 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

10 579 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
FRUTA
FRUIT

11 723 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 54 G.: 16

MARMITAKO
MARMITAKO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

12 631 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

13 716 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

16 625 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 634 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 7

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

18 715 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

19 627 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

CREMA DE SAINT GERMAIN
SAINT GERMAIN SOUP CREAM
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

20 578 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 16

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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.**