

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 GUISANTES, 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



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

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](http://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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→
Verduras cocinadas o ensalada	→
Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Fruta	→
Lácteos	→

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**