

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**2** 742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**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** 574 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

**POLLO ASADO A LA PROVENZAL**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

**COUS COUS CON VERDURA**  
COUS COUS WITH VEGETABLES

**FRUTA**  
FRUIT

**5** 754 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

**ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS**  
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES

**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

**YOGUR**  
YOGHURT

**6**

**FESTIVO**

**9** 571 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 45 G.: 10

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI

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

**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
BEEN SPROUT SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**10** 649 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 23 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

**MERLUZA EN SALSA VERDE**  
HAKE IN GREEN SAUCE

**GUIANTES REHOGADOS**  
PEAS WITH OLIVE OIL

**FRUTA**  
FRUIT

**11** 629 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 15

**MARMITAKO**  
MARMITAKO

**FILETE DE AGUIJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS

**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** 740 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 11

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA

**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE

**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE

**FRUTA**  
FRUIT

**16** 760 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES

**SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON**  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

**FRUTA**  
FRUIT

**17** 636 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 47 G.: 7

**JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH CARROT

**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.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 9

**CREMA DE SAINT GERMAIN**  
SAINT GERMAIN SOUP CREAM

**BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

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

**FRUTA**  
FRUIT

**20** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**YOGUR**  
YOGHURT

**21** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**YOGUR**  
YOGHURT

**22** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**YOGUR**  
YOGHURT

**23** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**YOGUR**  
YOGHURT

**24** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**YOGUR**  
YOGHURT

**25** 634 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 14

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**SOPA DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS SOUP

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**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...

## 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: