

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

656 Kcal. P.: 6 HC.: 42 L.: 47 G.: 8

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET
FRUTA
FRUIT

9

774 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
YOGUR
YOGHURT

10

574 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
FRUTA
FRUIT

13

586 Kcal. P.: 8 HC.: 36 L.: 53 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS
ENSALADA PANZANELLA
PANZANELLA SALAD
FRUTA
FRUIT

14

750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

15

649 Kcal. P.: 29 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

16

605 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

17

755 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
GRILLED LEAN MEAT FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20

586 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

21

646 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 21 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

22

631 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 19 G.: 4

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
TALLARINES AL AJO
GARLIC NOODLES
FRUTA
FRUIT

23

572 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 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
YOGUR
YOGHURT

24

536 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

27

794 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

28

737 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

29

562 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

30

660 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

31

698 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 58 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.**