

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

NO LECTIVO

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 ABADAJE A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGUS  
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](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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**