

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

681 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET
FRUTA
FRUIT

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGES
YOGUR
YOGHURT

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
FRUTA
FRUIT

13

14

15

16

17

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

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

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

587 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

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

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

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

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

TALLARINES CON VERDURAS
PASTA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20

21

22

23

24

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
FRUTA
FRUIT

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

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

27

28

29

30

31

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL
FRUTA
FRUIT

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

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

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.