

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 616 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 18 G.: 3

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE**  
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**4** 662 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

**CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)**  
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** 592 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA**  
PASTA AND VEGETABLE BOLOGNESE OF LEGUMES  
**FRUTA**  
FRUIT

**6** 558 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 23 G.: 6

**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

**7** 700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

**CREMA DE JUDÍAS VERDES**  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** 752 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**VARITAS DE MERLUZA**  
FISH STICKS  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** 494 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** 881 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 14

**ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR**  
RICE 'CALDERO' OF THE MAR MENOR  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** 606 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

**ESPIRALES CON TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS  
**YOGUR**  
YOGHURT

**14** 599 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** 663 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

**18** 686 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA**  
FRENCH CHICKEN FILET  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** 623 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**GALLO SAN PEDRO AL HORNO**  
ROASTED FISH  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** 558 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 23 G.: 6

**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

**21** 695 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

**COCIDOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**TOMATE ALIÑADO Y BROTES**  
LETTUCE AND SPROUTS  
**FRUTA**  
FRUIT

**24** 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

**25** 702 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

**26** 757 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**FILETE DE MERLUZA REBOZADA**  
BATTERED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** 558 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 23 G.: 6

**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

**28**

**NO LECTIVO**

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS

# 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

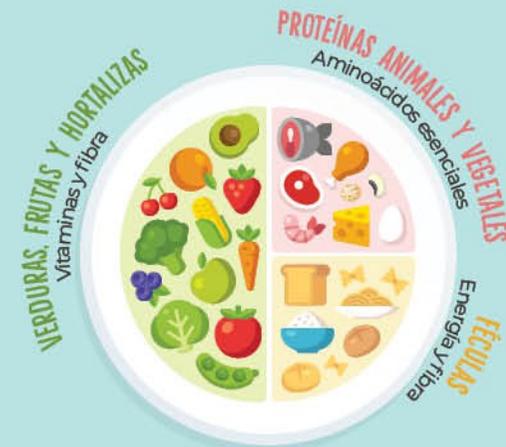
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**