

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

4 684 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

5 603 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PASTA AND VEGETABLE BOLOGNESE OF LEGUMES

FRUTA
FRUIT

6 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

7 703 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

10 725 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

11 480 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 8

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS

FRUTA
FRUIT

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR

TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

13 611 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS

YOGUR
YOGHURT

14 546 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE

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

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH TURMERIC AND SWEET PUMPKIN

FRUTA
FRUIT

20 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

21 766 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 11

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS REVUELTOS CON BACÓN
SCRAMBLED EGGS WITH BACON

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

26 775 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

27 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

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.



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.**