

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

630 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 47 G.: 7

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
CREAM OF GREEN BEANS SOUP  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

5

657 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
GRILLED HAKE FILLET  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

6

636 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 14

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS  
CREAM OF HARICOT BEANS SOUP  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
YOGUR  
YOGHURT

7

705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
FRUTA  
FRUIT

10

828 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

LENTEJAS CON CALABAZA  
LENTILS WITH PUMPKIN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

11

653 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

12

514 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GRILLED TURKEY BURGUER  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

13

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

14

638 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
ROOSTED FISH  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

17

574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI  
CREAM OF BROCCOLI  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

18

755 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

19

747 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
MEATBALLS WITH SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

20

668 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 57 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
SAN JACOBEO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBEO"  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
YOGUR  
YOGHURT

21

590 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

SOPA DE PICADILLO  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

24

584 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

25

625 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

26

880 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

MACARRONES GRATINADOS  
MACARONI AU GRATIN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
ENSALADA MIXTA  
MIXED SALAD  
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

651 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

31

542 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE  
FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



# 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

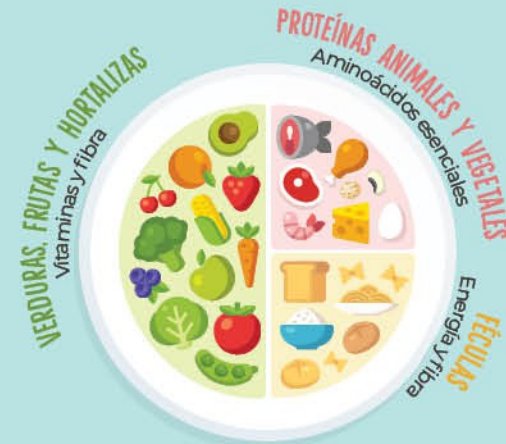
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**