

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

682 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

6

699 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 40 G.: 13

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW

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

702 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN

ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

11

791 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

12

444 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGER WITH CARAMELIZED ONION

FRUTA
FRUIT

13

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

14

764 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE QUESO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CHEESE SAUCE

SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

767 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

19

738 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 20 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

FRIJOLÉS IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)
"IBERIAN FRIJOLES" (BEAN WITH MEAT AND HAM)

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

556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

25

579 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

26

853 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 14

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE

ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD

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

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

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



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

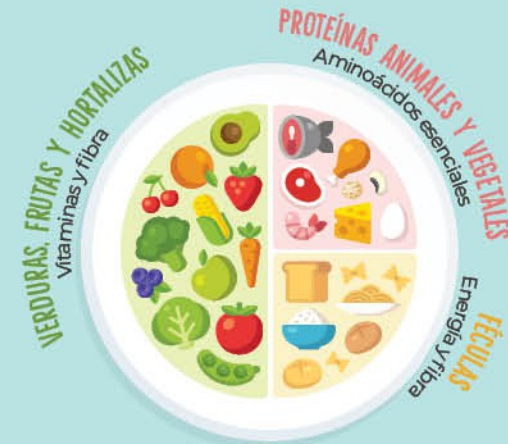
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**