

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 737 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

5 604 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MACARRONES CON BOLONESA 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

JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 555 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 50 G.: 12

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

12 799 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

PAELLA MIXTA
PAELLA
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13 622 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

14 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

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

18 748 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

19 719 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO REBOZADO
BATTERED FISH
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

21 712 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

TALLARINES CON VERDURAS
PASTA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

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

25 724 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 12

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
YOGUR
YOGHURT

26 702 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

27 682 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM
HELADO
ICE CREAM

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

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

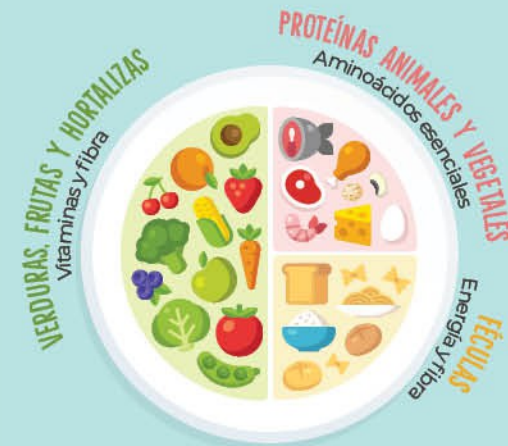
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**