

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

614 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO)
LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA (ECOLOGICAL)
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO
SCRAMBLED EGGS WITH TURKEY
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO

19

687 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 9

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
ELBOWS WITH PUMPKIN AND PARMESAN SAUCE
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND GREEN PEPPER
FRUTA
FRUIT

26

740 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
GREEN BEANS WITH HARD-BOILED EGG
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

6

662 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 13

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
CREAM OF BROCCOLI AND HAM
POLLO A LA AMERICANA
AMERICANA STYLE CHICKEN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

13

716 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 9

ESPIRALES A LA AMATRICCIANA
AMATRICCIANA SPIRALS
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

20

520 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL LEON
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
TALLARINES DE MERLUZA A LA MARINERA
HAKE NOODLES TO THE SAILOR
YOGUR
YOGHURT

27

661 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS
TERNERA EN SALSA DE SETAS
VEAL WITH MUSHROOMS SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

7

794 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

14

663 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 12

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
CORN, PUMPKIN AND PEAS "SUCCOTASH"
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA
VEGETABLE CHICKEN WITH POTATO PUREE
FRUTA
FRUIT

21

649 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
POTATOES STEW WITH FISH
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

28

602 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

1

515 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 9

GNOCCHIS A LA MARINERA
GNOCCHIS A LA MARINERA
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
FRUTA
FRUIT

8

581 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

15

596 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

22

671 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
FRUTA
FRUIT

29

582 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ
ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
FRUTA
FRUIT

2

686 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 8

FIDEOS A LA CAZUELA
HOME-MADE NOODLES
FILETE DE ATÚN EMPANADO
BREADED TUNA FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

9

789 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT MACARONI NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

16

957 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 47 G.: 10

ARROZ A LA NORMA CON SALCHICHA FRESCA
STANDARD RICE WITH FRESH SAUSAGE
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

23

717 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

30

909 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA DE TERNERA PREMIUM COMPLETA
BEEF BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST con las familias



QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.

FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.

COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest