

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

750 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

9

734 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE, BACON Y QUESO GRATINADO
MACARONI WITH TOMATO SAUCE, BACON AND GRILLED CHEESE

ABADEJO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE POUT

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

706 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

MAGRO A LA JARDINERA
PORK STEW WITH VEGETABLES

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

11

629 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO MADRILEÑO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

12

821 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

15

681 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA SPIRALS BOLOGNESE

GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

16

639 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA (ECOLOGICO)
WHITE BEAN STEW WITH ORGANIC QUINOA

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

FRUTA
FRUIT

17

722 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52 G.: 17

CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CROUTONS AU GRATIN

HAMBURGUESA 100% TERNERA EN SALSAS
100% BEEF BURGER IN SAUCE

PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
POTATOES GIVEN WITH AJILIMOJILI

FRUTA
FRUIT

18

727 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUIANTES
CANTONESE RICE WITH OMELETTE, CARROT AND PEAS

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

19

713 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 12

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

22

878 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

FIDEUÁ CON CHAMPIÑONES Y CARNE PICADA
FIDEUA WITH MUSHROOMS AND MINCED MEAT

BOQUERONES REBOZADOS
BATTERED ANCHOVIES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

23

902 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
STEWED LENTILS WITH "CHISTORRA"

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

SALSA DE TOMATE Y GUIANTES
TOMATO SAUCE AND PEAS

FRUTA
FRUIT

24

675 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 10

JORNADA TAJ MAHAL (INDIA)

ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ
INDIAN-STYLE SPICY RICE

ESTOFADO DE CERDO VINDALOO
PORK STEW VINDALOO

ALOO GOBI (Coliflor con patatas al estilo indú)
ALOO GOBI (Indian style cauliflower potatoes)

GELATINA
JELLY

25

629 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO MADRILEÑO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

26

684 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA
ITALIAN STYLE GREEN BEANS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ESPAÑOLA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

783 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE VERDURITAS Y KETCHUP
BAKED SALMON WITH VEGETABLE SAUCE AND KETCHUP

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

YOGUR
YOGHURT

30

760 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSAS DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ZANAHORIA Y CALABACÍN
CARROT AND COURGETTE

FRUTA
FRUIT

31

754 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

LAZOS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día