

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1 749 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 13
PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO
 RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)
RAGOUT DE TERNERA
 BEEF RAGOUT
FRUTA
 FRUIT

2
FESTIVO

5 781 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 10
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA
 STEWED LENTILS WITH CHISTORRA AND CARROT
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
 TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
 BEEN SPROUT SALAD
YOGUR
 YOGHURT

6 682 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 6
MACARRONES CON TOMATE
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
 MARINERA STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
 LETTUCE AND ONION
FRUTA
 FRUIT

7 587 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 12
JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA
 GREEN BEANS WITH BOLOGNESE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA AL HORNO CON PIEL
 BAKED POTATOES
FRUTA
 FRUIT

8 629 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

9 736 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10
MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
 CARNIVAL RICE
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)
 SCRAMBLED MASKED EGG (York ham, cheese and pea)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
 MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)

12 720 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 15
TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
 TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CAMELIZADA
 100% BEEF BURGER WITH CAMELISED ONION
LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
 FRUIT

13 711 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 42 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
 WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 HAM CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
 TOMATO AND OLIVES
GELATINA
 JELLY

14 815 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 9
ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
 RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
CABALLA AL LIMÓN
 LEMON MACKEREL
LECHUGA Y PEPINO
 LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
 FRUIT

15 699 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 10
JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
 CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
 ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM
FRUTA
 FRUIT

16 745 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 6
CODITOS CON BECHAMEL
 PASTA WITH BECHAMEL SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
 HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
 FRUIT

19 783 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 6
ARROZ CALDOO CON POLLO Y VERDURAS
 RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES
ABADEJO A LA ANDALUZA
 ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y COL LOMBARDA
 LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
 FRUIT

20 682 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 54 G.: 14
BRÓCOLI CON BECHAMEL
 BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
 SPANISH OMELETTE WITH MUSHROOM SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
 YOGHURT

21 672 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 9
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
 STEW SOUP WITH CHICKPEAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
 PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
 FRUIT

22
NO LECTIVO

23
NO LECTIVO

26 703 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 6
ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
 PASTA SPIRALS WITH CREAM
BACALAO A LA NAPOLITANA
 COD TO "NAPOLITAN"
LECHUGA Y OLIVAS
 LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
 FRUIT

27 706 Kcal. P.: 20 HC.: 58 L.: 18 G.: 5
JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
 LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE
FISHPIZZA MARINA
 FISHPIZZA OF THE SEA
FRUTA
 FRUIT

28 669 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 11
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
 CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
 GARLIC CHICKEN
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
YOGUR
 YOGHURT

29 629 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

aprende
 a comer
 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día