

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

620 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA  
POTATO STEW WITH CHISTORRA  
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA  
FRUIT

743 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENÇAL  
GREEN BEANS PROVENÇAL WITH HAM  
POLLO ASADO CON PIÑA  
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS

FRUTA  
FRUIT

867 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 40 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE  
PIZZA  
PIZZA  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

704 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
PORK HEAD IN SAUCE  
ENSALADA MIXTA  
MIXED SALAD

FRUTA  
FRUIT

835 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 10

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)

ARROZ A LA MEXICANA  
MEXICAN RICE  
CHILI CON CARNE  
CHILI WITH MEAT  
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)  
"PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion)

FRUTA  
FRUIT

598 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 12

BRÓCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PORK RAGOUT  
PATATA Y CEBOLLA  
POTATOE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

643 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

738 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 9

FIDEUA CON POLLO  
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN  
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

YOGUR  
YOGHURT

840 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA  
ROASTED HAKE FILLET WITH GNOCCHI IN RED CABBAGE PESTO  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE  
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

27

756 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY  
WHITE BEANS WITH CURRY VEGETABLE JULIANA  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA  
FRUIT

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

646 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO  
SPRING SOUP WITH HARD EGG  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
CHICKEN DELICACIES (NUGGETS)  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, ONION AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

28

781 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ ABANDA  
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

799 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 10

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE  
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE  
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE  
ENSALADA DE REMOLACHA  
BEETROOT SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

820 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO)  
LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA (ECOLOGICAL)  
TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES  
SPANISH OMELETTE WITH MUSHROOM SAUCE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

NO LECTIVO

29

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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](http://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