

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

807 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

3

598 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO
POTATO AND CURED HAM OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
TOMATO, ONION AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

4

618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 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

5

859 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

8

682 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 54 G.: 11

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
BEEF STEAK IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

576 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

10

665 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

11

787 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

12

616 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 29 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
MAGRO DE CERDO
PORK STEW
FRUTA
FRUIT

15

781 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 11

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
ALBONDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

792 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17

595 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
YOGUR
YOGHURT

18

618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 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

19

587 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
100% BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

755 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CROQUETAS
CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

DIA DEL LIBRO

POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW
DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

24

660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

STOP FOOD WASTE

GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES
CARROT, RICE AND POTATO CREAM WITH CROUTONS
ROPA VIEJA
"ROPA VIEJA"
HELADO
ICE CREAM

25

714 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLETTI, FAGIOLINO, CAROTA)
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
PATATAS GRATÉN
POTATOES AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

26

678 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
GALLO SAN PEDRO MARINERA
MARINERA STYLE FISH
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

29

869 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 11

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)
ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA
MEATLOAF WITH CUTTLEFISH WITH VEGETABLES
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

30

720 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 9

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND COUS COUS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

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

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