

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 809 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAUSAGE AND LENTIL STEW  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

7 689 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

8 682 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL  
GREEN BEANS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
ESCALOPINES DE TERNERA  
BEEF STEAK  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
HELADO  
ICE CREAM  
FRUTA  
FRUIT

9 618 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

10 696 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y  
FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

13 621 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI  
CREAM OF BROCCOLI  
CANELONES DE ATÚN GRATINADOS CON BECHEMEL  
LIGERA DE QUESO  
CANNELLONI OF TUNA GRILLED WITH LIGHT  
BÉCHEMEL AND CREAM CHEESE  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

14 772 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 46 G.: 8

GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE  
CHICKPEAS WITH TOMATO SAUCE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUTA  
FRUIT

15 773 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA DE COLIFLOR  
SPAGHETTI CARBONARA WITH COLIFLOR  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
ENSALADA SAN ISIDRO  
SANT ISIDRO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16 642 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 28 G.: 7

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA  
WHITE BEAN STEW WITH QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
FRUTA  
FRUIT

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
RICE FRIED CHINESE STYLE  
POLLO AGRIDULCE  
SWEET AND SOUR CHICKEN  
ENSALADA CHINA  
CHINESE SALAD  
FRUTA  
FRUIT

20 630 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE  
VEAL MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

21 745 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA  
FRIED EGGS WITH CHISTORRA SAUSAGE  
FRUTA  
FRUIT

22 734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA  
VERDE)  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA  
Y HIERBAS  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
TOMATE ALIÑADO  
TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

23 764 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

24 651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 12

COLIFLOR CON BECHEMEL GRATINADA  
CAULIFLOWER WITH BECHEMEL SAUCE AU GRATIN  
LOMO DE SAJONIA ASADO CON PIÑA  
ROASTED SAXONIAN LOIN WITH PINEAPPLE  
ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE  
YOGUR  
YOGHURT

27 959 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 9

CODITOS A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE PASTA  
EMSPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
FRUTA  
FRUIT

28 663 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS GRATINADA CON QUESO  
CREAM OF CARROTS SOUP AU GRATIN WITH CHEESE  
SOUP  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,  
ACEITUNAS Y MAYONESA)  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN  
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
FISHPIZZA A LA BARBACOA  
BBQ FISHPIZZA  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE  
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30 674 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 12

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS  
HAMBURGUESA 100% TERNERA SOBRE SALSA DE  
CHAMPIÑONES  
100% BEEF BURGER OVER MUSHROOM SAUCE  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
FRUTA  
FRUIT

31 814 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL  
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			
			

#### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

#### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

## ¿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