

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

579 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 32 G.: 6

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

5

675 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 G.: 12

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
CREAM OF BROCCOLI AND HAM
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
MILK DESSERT

6

582 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

7

577 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

SOPA DE MENUDILLOS
SOUP
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
HELADO
ICE CREAM

8

685 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

FIDEUÁ DE CARNE
FIDEUA WITH MEAT
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

9

579 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 32 G.: 6

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

10

675 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 40 G.: 12

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
CREAM OF BROCCOLI AND HAM
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
MILK DESSERT

11

582 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

12

804 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

13

802 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

14

FESTIVO

15

841 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 6

CODITOS CON SOFRITO
PASTA WITH SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
LÁCTEO
MILK DESSERT

16

663 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 12

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
CORN, PUMPKIN AND PEAS "SUCCOTASH"
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA
VEGETABLE CHICKEN WITH POTATO PUREE
FRUTA
FRUIT

17

737 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
YOGUR
YOGHURT

18

721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES
MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

472 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

20

620 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

21

795 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

MACARRONES CON QUESO Y OREGANO
MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

22

663 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
YOGHURT

23

777 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24

734 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

PATATAS VIUDAS
"VIUDAS" POTATOES
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

25

618 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
YOGUR
YOGHURT

26

704 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 10

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

602 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

28

693 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA BARBACOA
BEEF BURGUER WITH BARBACUE SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias

QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest