

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**NO LECTIVO**

2

794 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 40 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN  
**TORTILLA DE PATATA CON SALSA**  
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

4

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**HELADO**  
ICE CREAM

5

849 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 11

**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  
**ZUMO DE NARANJA NATURAL**  
ORANGE JUICE

8

633 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 12

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI  
**BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS**  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

9

663 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 46 G.: 11

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

10

663 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

**SOPA JULIANA CON FIDEOS**  
JULIENNE SOUP  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

11

849 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

**ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**HELADO**  
ICE CREAM

12

855 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 16

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**POSTRE CASERO**  
HOME-MADE DESSERT

15

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

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA FRANCESA CON QUESO**  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

16

748 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 39 G.: 11

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA**  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**YOGUR**  
YOGHURT

17

602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

18

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**HELADO**  
ICE CREAM

19

565 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 14

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**ZUMO DE NARANJA NATURAL**  
ORANGE JUICE

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

**ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA**  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**ABADEJO A LA PORTUGUESA**  
PORTUGUESE STYLE POUT  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

23

737 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 49 G.: 13

**DÍA DEL LIBRO**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**DUELOS Y QUEBRANTOS**  
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO  
**ENSALADA ILUSTRADA**  
ILLUSTRATED SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

24

643 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP  
**POLLO AL AJILLO**  
GARLIC CHICKEN  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

25

648 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 48 G.: 12

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORÑO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**HELADO**  
ICE CREAM

26

780 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 9

**ARROZ THAI**  
THAI RICE  
**LOMO DE SAJONIA**  
PORK LOIN SAJONIA STYLE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**POSTRE CASERO**  
HOME-MADE DESSERT

29

606 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

30

713 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

aprende  
acomer  
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](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	
			
			Fresa
			Granada

#### 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

## NOTAS: