

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

1

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 770 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

7 740 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 10

PAELLA MIXTA
PAELLA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

9 647 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

10 624 Kcal. P.: 24 HC.: 54 L.: 21 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
POSTRE CASERO
HOME-MADE DESSERT

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

14 704 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 14

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

15 691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16 673 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 32 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
HELADO
ICE CREAM

17 725 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 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
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

21 586 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 7

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

22 760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23 793 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

24 650 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 42 G.: 13

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ARROZ BLANCO
WHITE RICE
YOGUR
YOGHURT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

28 801 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

29 493 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

30 770 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 14

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
HELADO
ICE CREAM

31 646 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 25 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN
POSTRE CASERO
HOME-MADE DESSERT

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día