

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4 765 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

5 790 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

6 749 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

7 733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

8 540 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

11 672 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

12 737 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

13 618 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
PAELLA MIXTA
PAELLA
FRUTA
FRUIT

14 572 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
YOGUR
YOGHURT

15 1.044 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
BIZCOCHO CASERO
HOMEMADE CAKE

18 531 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

19 661 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
YOGUR
YOGHURT

20 852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

21 655 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 60 G.: 20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
YOGUR
YOGHURT

22 627 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 25 G.: 5

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

25 685 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

26 790 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

27 601 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

28 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

29 514 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

NOTAS: **Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.**

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

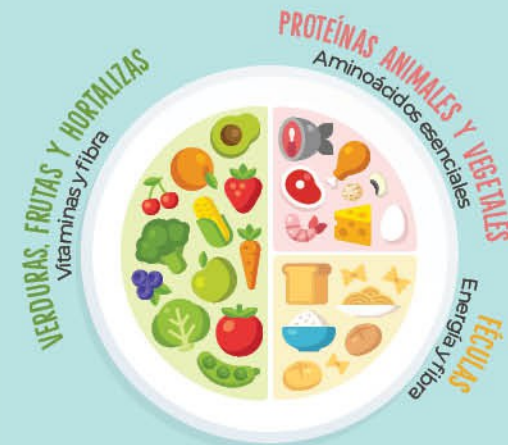
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**