

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 735 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9 746 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

16 767 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

3 712 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 14

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

10 852 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

17 579 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

4 583 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO
CREAM)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
COUS COUS CON VERDURA
COUS COUS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

11 576 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

5 787 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

12 631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 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
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

19 525 Kcal. P.: 10 HC.: 71 L.: 17 G.: 4

CREMA DE SAINT GERMAIN
SAINT GERMAIN SOUP CREAM
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH
FRUTA
FRUIT

6

FESTIVO

13 664 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

20 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

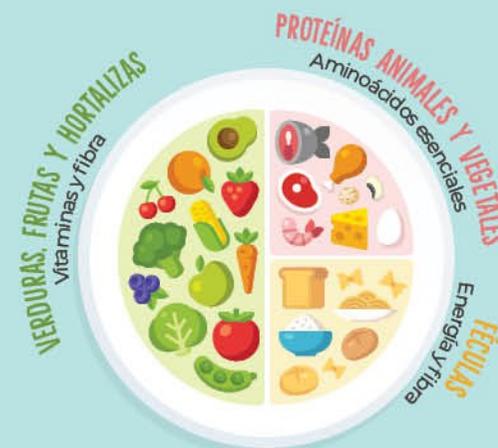
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.