

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

709 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

681 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

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

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
YOGUR NATURAL
NATURAL YOGHURT

13

14

15

16

17

665 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 8

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

545 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 15 G.: 2

672 Kcal. P.: 31 HC.: 29 L.: 39 G.: 11

819 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 48 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA
FRUTA
FRUIT

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

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSА
HAKE IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20

21

22

23

24

789 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

582 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 50 G.: 13

581 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 24 G.: 4

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

561 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO AL HORNO CON SALSА GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRIED HADDOCK WITH CORNSTARCH
FRUTA
FRUIT

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

CREMA PARMENIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

27

28

29

30

31

750 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

736 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

540 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

476 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

"DÍA DE LA PAZ"
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

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

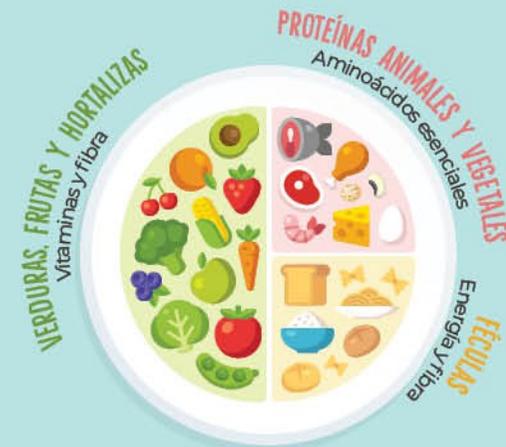
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**