

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

4 766 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

5 577 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 23 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
MACARONI BOLOGNESE  
FRUTA  
FRUIT

6 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

7 769 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 49 G.: 10

JUDIÁS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT  
POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
BIZCOCHO  
CAKE

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

11 454 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 46 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
YOGUR  
YOGHURT

12 799 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

PAELLA MIXTA  
PAELLA  
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA  
LEAN PORK WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

13 622 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 35 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
BILBAINA STYLE HAKE  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
YOGUR  
YOGHURT

14 620 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 50 G.: 11

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON ROMANO  
PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM  
HELADO  
ICE CREAM

17 663 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

18 748 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
FRENCH CHICKEN FILET  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

19 719 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
GALLO SAN PEDRO REBOZADO  
BATTERED FISH  
FRUTA  
FRUIT

20 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

21 700 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

TALLARINES CON VERDURAS  
PASTA WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
LETTUCE AND SPROUTS  
ZUMO DE NARANJA NATURAL  
ORANGE JUICE

24 569 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

25 744 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 38 G.: 11

MACARRONES A LA CARBONARA  
MACARONI CARBONARA  
SALMÓN A LA NARANJA  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
YOGUR  
YOGHURT

26 702 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

27 527 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

28

NO LECTIVO

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.

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](http://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

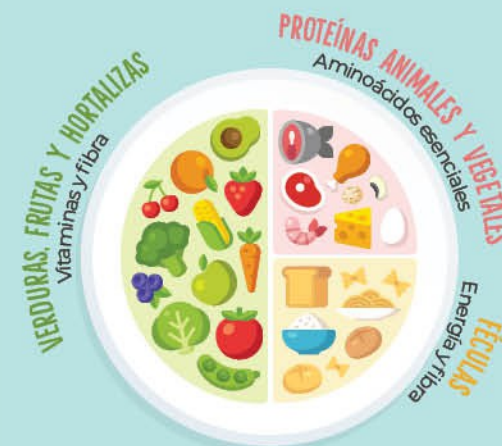
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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: