

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
796 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5	648 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 14	751 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9	631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7	635 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW	JUDÍAS VERDES CON PATATAS GREEN BEANS WITH POTATOES	ARROZ A LA NAPOLITANA NAPOLITANA RICE	SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES	ESPAGUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN
CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES	HAMBURGUESA COMPLETA BURGER	HUEVOS FRITOS FRIED EGGS	COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW	FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS	YOGUR YOGHURT	PATATAS FRITAS FRENCH FRIES	REPOLLO CABBAGE	LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES
FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT	YOGUR YOGHURT	ZUMO DE NARANJA NATURAL ORANGE JUICE
12	13	14	15	16
648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14	761 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 13	840 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 45 G.: 8	694 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7	600 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11
SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP	ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HARICOT BEANS WITH SAUSAGE	ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS	HUEVOS REVUELTOS CON BACON SCRAMBLED EGGS WITH BACON	SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"	ABADEJO A LA MADRILEÑA MADRID STYLE POLLACK	POLLO ASADO A LA PROVENZAL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATA Y ZANAHORIA POTATO AND CARROT	VERDURAS VEGETABLES	LECHUGA LETTUCE	ENSALADA SAN ISIDRO SANT ISIDRO SALAD	PATATAS DADO DICED POTATOES
FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHURT	FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHURT	FRUTA FRUIT
19	20	21	22	23
722 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12	640 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 14	712 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 36 G.: 7	631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7	1.187 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6
MACARRONES CON CHORIZO MACARONI WITH SAUSAGE	CREMA DE BRÓCOLI CREAM OF BROCCOLI	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW	SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES	POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME	TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE	COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW	SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE
FRUTA FRUIT	TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN	LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES	REPOLLO CABBAGE	PATATA PANADERA SLICED POTATOES
	YOGUR YOGHURT	FRUTA FRUIT	YOGUR YOGHURT	BIZCOCHO CASERO HOMEMADE CAKE
26	27	28	29	30
617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8	563 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 6	699 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 7	765 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 29 G.: 8	679 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 50 G.: 9
CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP	ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)	PAELLA MIXTA PAELLA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN	ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA TURKEY BURGHER WITH CARAMELIZED ONION	WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE	TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE	SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA FRENCH CHICKEN FILET	CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS CROQUETTES AND MINI-PASTIES
PATATAS FRITAS FRENCH FRIES	YOGUR YOGHURT	ENSALADA VERDE GREEN SALAD	COUS COUS COUS COUS	LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO
FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT	HELADO ICE CREAM	FRUTA FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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