

LUNES

1 631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

8 FESTIVO

15 497 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT



MARTES

2 759 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

9 691 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 10

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
STEAMED BROCCOLI AND POTATOES
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

16 605 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 33 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT



MIÉRCOLES

3 578 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

10 610 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 39 G.: 9

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

17 793 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT



JUEVES

4 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS (WITH HONEY AND SOY)
FRUTA
FRUIT

11 569 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

18 642 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 7

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



VIERNES

5 642 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 7

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

12 791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10

ARROZ CON MEJILLONES
RICE WITH MUSSELS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

19 850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.

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