

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	731 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 8 MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE MACARONI POLLO A LA NARANJA CHICKEN WITH ORANGE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	3	674 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 43 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO HARICOT BEANS WITH LEAN PORK HUEVOS REVUELTOS CON ATUN SCRAMBLED EGGS WITH TUNA ENSALADA VARIADA MIXED SALAD YOGUR YOGHURT	4	493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM LOMO DE CERDO AL HORNO BAKED PORK LOIN PATATA PANADERA SLICED POTATOES FRUTA FRUIT	5	646 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10 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 YOGUR YOGHURT	6	916 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 7 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA BATTERED FISH FILLET PATATAS FRITAS FRENCH FRIES MACEDONIA DE FRUTAS FRUIT SALAD
9	793 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	10	622 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 22 G.: 5 TALLARINES CON PISTO PASTA WITH VEGETABLES MERLUZA EN SALSA HAKE IN SAUCE MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES YOGUR YOGHURT	11	724 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 7 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES FRUTA FRUIT	12	712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) CORN CREAM (Corn, onion and potato) POLLO JALISCO AL HORNO ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE PATATAS DADO DICED POTATOES YOGUR YOGHURT	13	693 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL TORTILLA DE PATATA CON SALSA SPANISH OMELETTE WITH SAUCE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD BIZCOCHO CAKE
16	754 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 8 ESPIRALES CON TOMATE PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	17	717 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 47 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT	18	581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13 CREMA DE COULIFLOR CREAM OF CAULIFLOWER SOUP ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	19	646 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10 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 YOGUR YOGHURT	20	769 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 9 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD YOGUR YOGHURT
23	703 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 54 G.: 13 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CAJUN STYLE BROCCOLI HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	24	670 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 ESPAGUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD ENSALADA VARIADA MIXED SALAD YOGUR YOGHURT	25	734 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 37 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA STEWED LENTILS WITH POTATO POLLO ASADO ROAST CHICKEN TOMATE ALIÑADO TOMATO FRUTA FRUIT	26	756 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD YOGUR YOGHURT	27	
30		31							

FESTIVO

FESTIVO

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.