

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

593 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

9

633 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

10

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

13

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

15

582 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 16

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
YOGUR
YOGHURT

16

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

17

770 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

20

689 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

GUI SANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
PEAS, POTATOES AND CARROT
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

21

525 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
YOGUR
YOGHURT

23

574 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

24

707 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

27

700 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

28

699 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 11

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

29

639 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

30

733 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT



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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

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

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.