

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

828 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

5

856 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

650 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

753 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

663 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

814 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

708 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

630 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

19

578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

714 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 13

DÍA DEL LIBRO  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

STOP FOOD WASTE  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

641 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: **Legenda:** 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

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día