

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7 808 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

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

10 617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14 738 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

15

FESTIVO

16 667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20 734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21 615 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22 764 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24 662 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 38 G.: 11

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28 800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30 681 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 13

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

31 588 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

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

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día