

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 NO LECTIVO	9 607 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4 LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	10 814 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 9 MAÍZ Y OLIVAS LENTEJAS CON VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	11 673 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 11 TOMATE Y MAÍZ PASTA TRICOLOR TORTILLA DE JAMÓN YORK YOGUR	12 722 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 9 LECHUGA Y REMOLACHA CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA PECHUGA EMPANADA FRUTA
15 831 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 59 G.: 18 LECHUGA Y COL LOMBARDA GUISADO DE COSTILLAS TORTILLA DE QUESO FRUTA	16 598 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 39 G.: 7 ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO FRUTA	17 589 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 54 G.: 16 ENSALADA DE BROTES SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES YOGUR	18 658 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8 LECHUGA Y MAÍZ ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY HUEVOS FRITOS TOMATE NATURAL FRUTA	19 844 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 6 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADA ILUSTRADA MACARRONES A LA ITALIANA FISHPIZZA MARINA FRUTA
22 736 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 9 LECHUGA Y PEPINO HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO EMPANADO SALSA DE TOMATE FRUTA	23 839 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 10 LECHUGA Y OLIVAS ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA	24 763 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5 LECHUGA Y TOMATE LENTEJAS A LA JARDINERA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO FRUTA	25 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	26 664 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS HELADO
29 812 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 6 ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA ESPAGUETIS CON TOMATE NUGGETS DE POLLO FRUTA	30 666 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 49 G.: 15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA PATATAS GUIADAS CON CALAMARES ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 711 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 9 **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN 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