

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

661 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

CREMA DE VERDURAS

POLLO AL HORNO

FRUTA

3

638 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO

PAELLA DE VERDURAS

MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO

FRUTA

6

724 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 8

BEEF STEW WITH RICE

SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

FRUIT OR APPLE CUSTARD

7

985 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

SPAGHETTI WITH MEAT SAUCE

FISH AND CHIPS, LETTUCE AND CARROT

FRUIT OR ICE CREAM

8

662 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 16

CREAM OF VEGETABLES SOUP

BURGER WITH BREAD, LETTUCE AND TOMATO

FRUIT OR YOGHURT

9

674 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 7

FISH SOUP WITH NOODLES

NUGGETS WITH SALAD

FRUIT OR YOGHURT

10

772 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 8

CREAM OF VEGETABLE

PIZZA

FRUIT OR ORANGE PLUMCAKE

13

614 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO

SOPA MINISTRONE

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA

FRUTA

14

622 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

TOMATE Y OLIVAS

GARBANZOS A LA BOLONESA

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

FRUTA

15

697 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

ESPAGUETIS A LA CREMA

TORTILLA DE ATÚN

FRUTA

16

748 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 46 G.: 13

LECHUGA Y JUDIA BROTE

MARMITAKO

ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA

HELADO

17

854 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 8

ENSALADA VERDE

ARROZ CON COSTRA

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

FRUTA

20

654 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

TOMATE CON ORÉGANO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA

TORTILLA DE CALABACÍN

FRUTA

21

647 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y JUDIA BROTE

FIDEUA CON VERDURITAS

CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS

FRUTA

22

716 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE PASTA

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA

FRUTA

23

916 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

ROLLITOS DE PRIMAVERA

PATATAS FRITAS

FRUTA

24

778 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 13

JORNADA ESPECIAL
APERITIVOS

SOPA DE AVE CON PASTA

PERRITO CALIENTE

PATATAS FRITAS

HELADO

27

540 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 12

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

FRUTA

28

606 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE

CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

FRUTA

29

633 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

SOPA DE MENUDILLOS

TORTILLA DE PATATAS

FRUTA

30

902 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ

LENTEJAS A LA JARDINERA

PECHUGA EMPANADA

TOMATE NATURAL

FRUTA

31

816 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 9

ENSALADA DE BROTES

FIDEUA CON PESCADO

HUEVOS FRITOS

PATATAS FRITAS

YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Fresa	
		Granada	

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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