

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 457 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 34 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

FRUTA
FRUIT

2 564 Kcal. P.: 26 HC.: 44 L.: 25 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

3 591 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
TOMATO, SPINACH AND FRESH CHEESE SALAD

YOGUR
YOGHURT

4 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS
(WITH HONEY AND SOY)

FRUTA
FRUIT

5 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

8

FESTIVO

9 472 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 5

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
STEAMED BROCCOLI AND POTATOES

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10 618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

FRUTA
FRUIT

11 729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR

12 614 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

15 791 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

16 817 Kcal. P.: 29 HC.: 30 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

17 410 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

18 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

19 719 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 51 G.: 14

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki (E)S



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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:



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.