

## LUNES

2 814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

9 666 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

**CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS**  
BRAISED LENTIL MILD CURRY  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

16 695 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

**CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)**  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN IN SAUCE  
**LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA**  
LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE  
**FRUTA**  
FRUIT

23 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

## MARTES

3 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

10 582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

**ARROZ CANTONÉS**  
CANTONIC RICE  
**FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO**  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE  
**FRUTA**  
FRUIT

17 623 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 6

**ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS**  
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN STYLE BOILED PORK  
**FRUTA**  
FRUIT

24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS REVUELTOS**  
SCRAMBLED EGGS  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**YOGUR**  
YOGHURT

## MIÉRCOLES

4 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

**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

11 585 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 10

**MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN**  
RATATOUILLE WITH HAM  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGUS  
**FRUTA**  
FRUIT

18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**FISH EMPANADILLAS**  
FISH PASTIES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

**MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)**  
**SOPA A LAVRADOR**  
A LAVRADOR SOUP  
**POLLO A LA PORTUGUESA**  
PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS  
**FRUTA**  
FRUIT

## JUEVES

5 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

**ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL  
**ABADEJO A LA BILBAÍNA**  
BILBAINA STYLE POUT  
**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
**PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA**  
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE  
**HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA**  
TURKEY BURGUER IN PIZZA COSTUME  
**ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)**  
MARDI GRAS CARNAVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)  
**GELATINA DE FRESA**  
STRAWBERRY GELATIN

19 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

**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

26 788 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 16

**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**CHULETA DE CERDO**  
PORK CHOP  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

## VIERNES

6 785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

13 792 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 16

**CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA**  
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
GARLIC PORK LOIN SLICES  
**PATATA GAJO**  
POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

20 580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA**  
SPROUT AND CARROTS SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**SALMÓN EN SALSA**  
SALMON IN SAUCE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT



**FISH REVOLUTION**



NOTAS: Leyenda: 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

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

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## 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.**