

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 518 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES

POLLO A LA NARANJA  
CHICKEN WITH ORANGE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

16 738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO

POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

23 621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
CAJUN STYLE BROCCOLI

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA  
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE

FRUTA  
FRUIT

30

FESTIVO

3 640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND ONIONS

YOGUR  
YOGHURT

10 604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

TALLARINES CON PISTO  
PASTA WITH VEGETABLES

MERLUZA EN SALSA  
HAKE IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

17 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

24 654 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS  
SPAGHETTI AU GRATIN

BACALAO A LA VASCA  
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

31

FESTIVO

4 493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

LOMO DE CERDO AL HORNO  
BAKED PORK LOIN

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

11 669 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 19 G.: 3

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION

OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO  
POT OF BEANS WITH PORK

FRUTA  
FRUIT

18 583 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS  
CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

25 674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO

POLLO EN ESCABECHE  
PICKLED CHICKEN

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

5 631 Kcal. P.: 17 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

12 712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)  
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
CORN CREAM (Corn, onion and potato)

POLLO JALISCO AL HORNO  
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

19 631 Kcal. P.: 17 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

26 758 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 10

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y  
JAMÓN DULCE  
WHOLE-GRAIN CHINESE RICE WITH OMELETTE AND  
COOKED HAM

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

6 758 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO  
AND OREGANO SAUCE

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
BATTERED FISH FILLET

ENSALADA DE REMOLACHA  
BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

13 555 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
STUFFED EGGS WITH TUNA AND TOMATO

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA  
FRESCA  
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR  
YOGHURT

27

NO LECTIVO



FISH  
REVOLUTION



# 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.**