

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8

640 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE CHORIZO
SAUSAGE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

9

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

10

590 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

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

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

YOGUR
YOGHURT

13

607 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

14

601 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE

FILETE DE ABADAJE EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA
FRUIT

15

562 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

FRIOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK

YOGUR
YOGHURT

16

824 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS

POLLO TURCO AL HORNO
ROASTED TURKISH CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

20

691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
PEAS, POTATOES AND CARROT

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

21

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND
TURKEY

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER

FRUTA
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER

YOGUR
YOGHURT

23

574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)

"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Scrambled egg with
marinated pork)

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA
FRUIT

27

700 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE
ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE

BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

29

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

STOP FOOD WASTE

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de
cerdo)

"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork)

FRUTA
FRUIT

30

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN

POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
CHICKEN SAUTEED WITH SWEET AND SOUR SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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.