

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

841 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET

FRUTA
FRUIT

666 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

YOGUR
YOGHURT

574 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

FRUTA
FRUIT

645 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 40 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

ENSALADA PANZANELLA
PANZANELLA SALAD

FRUTA
FRUIT

666 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

777 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

CODITOS CON SALSA BOLOÑESA
PASTA BOLOGNESE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

615 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PISTO
RATATOUILLE

YOGUR
YOGHURT

778 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 47 G.: 15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

804 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

ESPAGUETIS CON CHORIZO
SPAGHETTI WITH SAUSAGE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

758 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

672 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

572 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

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

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

YOGUR
YOGHURT

587 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
TOMATO AND SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

824 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACÉITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

FRUTA
FRUIT

736 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

YOGUR
YOGHURT

736 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

598 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

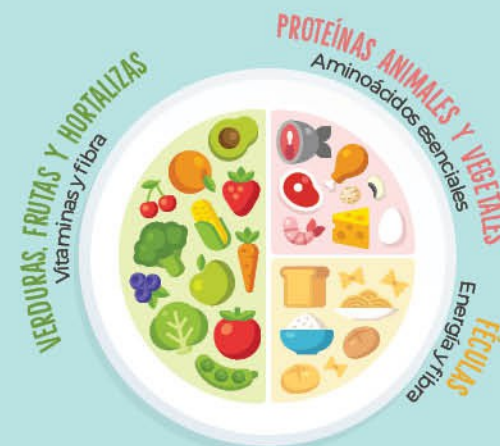
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas... →
Verduras cocinadas o ensalada →
Carne →
Pescado →
Huevo →
Fruta →
Lácteos →

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**