

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

846 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES A LA ITALIANA CON QUESO PARMESANO
CROQUETAS
FRUTA

9

560 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

10

752 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

11

NO LECTIVO

12

NO LECTIVO

15

940 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 40 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PAELLA DE VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

16

762 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA

17

505 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
YOGUR

18

561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19

633 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
FRUTA

22

644 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
FRUTA

23

649 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

DIÁ DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE GARBANZOS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

24

811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
FRUTA

25

579 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

26

517 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
HELADO

29

645 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

753 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA CON QUESO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día