

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

472 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 4

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

4

512 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

5

592 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

8

538 Kcal. P.: 10 HC.: 62 L.: 26 G.: 5

ENSALADA VARIADA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FRUTA

9

628 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 12

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

10

808 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

ENSALADA VARIADA
MACARRONES INTEGRALES A LA
CARBONARA CON BACON
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

11

741 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS
YOGUR

12

894 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

MAR ROJO: EGIPTO
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA
DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y
PIMIENTO)
SHORBAT ADDAS (CREMA DE
LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
HELADO

15

595 Kcal. P.: 11 HC.: 57 L.: 30 G.: 5

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FRUTA

16

749 Kcal. P.: 29 HC.: 27 L.: 40 G.: 11

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
YOGUR

17

722 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

18

584 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

19

598 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 17

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

22

707 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

ENSALADA VARIADA
CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
FRUTA

23

680 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 14

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
YOGUR

24

661 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

STOP FOOD WASTE
ENSALADA VARIADA
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y
PATATA CON PICATOSTES
ROPA VIEJA
FRUTA

25

619 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

26

899 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

ENSALADA VARIADA
ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
HELADO

29

635 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS
ALBONDIGAS CON SEPIA A LA
JARDINERA
FRUTA

30

617 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: