

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

715 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 9

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CABALLA AL HORNO
FRUTA

709 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 17

ENSALADA VARIADA
CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
FRUTA

591 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

ENSALADA VARIADA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

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

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON CHORIZO
BOQUERONES REBOZADOS
FRUTA

734 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES A LA CARBONARA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS
DE TOMATE Y ORÉGANO
FRUTA

605 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO, TOMATE Y JAMÓN YORK
PAELLA VALENCIANA
FRUTA

748 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 42 G.: 7

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS CON VERDURAS
(CEBOLLA Y PIMIENTO)
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
FRUTA

778 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 24 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VARIADA
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

592 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 12

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

783 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

ENSALADA VARIADA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

592 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 15

ENSALADA COMPLETA CON
ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

592 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

488 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ENSALADA VARIADA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

593 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

764 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 10

JORNADA COLISEO (ITALIA)
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE
ALBAHACA
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A
LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO
Y JAMON

717 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 45 G.: 11

ENSALADA VARIADA
OLLA DE ALUBIAS CON CERDO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

593 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

625 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 15

ENSALADA VARIADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
YOGUR NATURAL

723 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta
y cebolla)
ARROZ CARNAVALESKO
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO
(Jamón York, queso y guisante)
MACEDONIA

766 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VARIADA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
YOGUR NATURAL

704 Kcal. P.: 7 HC.: 52 L.: 38 G.: 6

ENSALADA VARIADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
GELATINA

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día