

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 NO LECTIVO 2 NO LECTIVO 3 NO LECTIVO 4 NO LECTIVO 5 NO LECTIVO

8 853 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 8 9 626 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9 10 808 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 10 11 739 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 6 12 894 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

ENSALADA VARIADA ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN FRUTA
 ENSALADA VARIADA CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA
 ENSALADA VARIADA MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON SALMÓN A LA NARANJA FRUTA
 ENSALADA VARIADA ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS FRUTA
 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 16 747 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 37 G.: 9 17 722 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9 18 581 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6 19 598 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 17

ENSALADA COMPLETA ARROZ EN PAELLA CON MAGRO FRUTA
 ENSALADA VARIADA ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA FRUTA
 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADA VARIADA ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
 ENSALADA VARIADA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
 ENSALADA VARIADA CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO YOGUR

22 707 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5 23 677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11 24 661 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 32 G.: 7 25 617 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 5 26 899 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

ENSALADA VARIADA CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO ABADEJO A LA PORTUGUESA FRUTA
 DIA DEL LIBRO ENSALADA ILUSTRADA POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS FRUTA
 STOP FOOD WASTE ENSALADA VARIADA GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA FRUTA
 ENSALADA VARIADA CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA
 ENSALADA VARIADA ARROZ THAI POLLO AL AJILLO HELADO

29 635 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13 30 614 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

ENSALADA VARIADA CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA FRUTA
 ENSALADA VARIADA SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 704 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

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