

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

892 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 7

ENSALADA MIXTA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
FRUTA

9

639 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
PURÉ DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

10

912 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 9

STOP FOOD WASTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HELADO

11

766 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12

675 Kcal. P.: 30 HC.: 20 L.: 48 G.: 12

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR

15

791 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

16

859 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17

463 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

18

752 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 12

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
ENSALADA ALEMANA
PERRITO CALIENTE
PATATAS CHIPS
FRUTA

19

868 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

22

830 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ESPIRALES CON CARNE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

23

699 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
POTAJE DE LENDEJAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24

495 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISADO MARINERA
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON
QUESO Y SALSA BARBACOA
PALMERITAS DE
HOJALDRE/CHOCOLATE

25

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

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

525 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

29

477 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

30

691 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

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