

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4 2520,54KJ 603 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 24 G.: 4 A:21.1 S:1.8

POTAJE DE LENTEJAS (acelgas, zanahoria, puerro y cebolla)

TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)

FRUTA
PAN

5 2432,76KJ 582 Kcal. P.: 18 HC.: 87 L.: 15 G.: 2 A:20.9 S:3.3

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA

FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS (zanahoria, guisantes, pimiento y cebolla)

FRUTA
PAN

6 2528,9KJ 605 Kcal. P.: 27 HC.: 88 L.:14 G.: 3 A:20.2 S:2.6

ARROZ A LA NAPOLITANA (tomate, cebolla y queso)

FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA

FRUTA
PAN

7 1789,04KJ 428 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 19 G.: 3 A:20.7 S:1.3

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE

CALDERETA DE DADOS DE POTÓN (patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro y

pimiento)
FRUTA
PAN INTEGRAL

8 2788,06KJ 667 Kcal. P.: 30 HC.: 66 L.: 30 G.: 9 A:13.8 S:2.1

LAZOS CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO

YOGUR
PAN

11 2222,93KJ 532 Kcal. P.: 10 HC.: 83 L.: 16 G.: 2 A:22.7 S: 2.45

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA

FRUTA
PAN

12 2708,57KJ 648 Kcal. P.: 30 HC.: 59 L.: 28 G.: 6 A:20.3 S:3.2

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS (patata, espinacas, cebolla y pimiento)

REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

FRUTA
PAN INTEGRAL

13 2383,14KJ 570 Kcal. P.: 21 HC.: 63 L.: 25 G.: 7 A:19.9 S: 2.9

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA (cebolla, zanahoria, puerro y tomate)

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS

FRUTA
PAN

14 2745,34KJ 657 Kcal. P.: 20 HC.: 84 L.: 25 G.: 7 A:21.7 S:1.4

CREMA DE VERDURAS NATURAL (zanahoria, calabacin, puerro, cebolla y patata) CON PICATOSTES

PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO

FRUTA
PAN

15 2432,16KJ 581,86 Kcal. P.: 33 HC.: 70 L.: 18 G.: 5 A:14.7 S:3.4

ESPIRALES A LA ITALIANA (tomate, cebolla y queso)

MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES, CEBOLLA, ESPARRAGO Y HUEVO

YOGUR
PAN

18 2297,KJ 574 Kcal. P.: 17 HC.: 89 L.: 15 G.: 3 A:25.1 S:3.3

CREMA DE ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, PUERRO Y BONIATO

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

FRUTA
PAN

19 2257,2KJ 540 Kcal. P.: 17 HC.: 82 L.: 15 G.: 2 A:20.3 S:1.4

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y maíz)

ARROZ CON CHOCO, CEBOLLA, PIMIENTO Y OLIVA VERDE

FRUTA
PAN

20 2407,68KJ 576 Kcal. P.: 26 HC.: 62 L.: 23 G.: 3 A:20.3 S:2.6

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (guisantes, coliflor, judías, zanahoria y cebolla)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA (enharinado y frito)

CALABACÍN
FRUTA

21 2311,54KJ 553 Kcal. P.: 23 HC.: 61 L.: 21 G.: 4 A:20.9 S:1.5

GARBANZOS ESTOFADOS (patata, zanahoria, cebolla, puerro y pimiento)

HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO

FRUTA
PAN

22 2407,68KJ 576 Kcal. P.: 35 HC.: 41 L.: 29 G.: 7 A:14 S:3.1

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)

POLLO CAZADORA (tomate y zanahoria)

ARROZ PILAF
YOGUR
PAN

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR
11	12	13	14	15
ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VEDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
18	19	20	21	22
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO PATATA PANADERA YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO



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

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

Salmón
Sepia
Trucha

NOTAS:

¡CONSUME UNA DIETA VARIADA: Cuantos más colores tengan tus menús, más nutritivos serán!

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

