

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

2570,19 KJ 614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23.17 S:2.31

**LENTEJAS CON CALABACÍN**  
(zanahoria, pimiento verde y cebolla)  
**HUEVO REVUELTO CON VERDURAS**  
**SALTEADAS** (calabacin, patata, puerro, pimiento rojo, grelo y cebolla)  
**CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)**  
FRUTA  
PAN

2341,32 KJ 560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22.38 S:2.21

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
**ARROZ A LA MEXICANA** (tomate, cebolla y limón)  
FRUTA  
PAN

1814,32KJ 434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20.11 S: 3.04

**CREMA DE CALABAZA Y CURRY**  
(patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)  
**FIDEOS A LA CAZUELA** (zanahoria, guisante, judía verde, pimiento verde y cebolla)  
FRUTA  
PAN

2294,55KJ 548,94 Kcal. P.: 15 HC.: 85 L.: 14 G.: 2 A:26.1 S:3.93

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
(patata, zanahoria, puerro y cebolla)  
**ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE** (tomate, calabacin, cebolla y pimiento rojo)  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

2684,32KJ 642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21.63 S:2.80

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
**ABADEJO A LA PORTUGUESA** (pimiento rojo y cebolla)  
**ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA**  
FRUTA  
PAN

2633,07KJ 629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21.03 S:2.54

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
**TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE**  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

2248,09KJ 537,82 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 22 G.: 4 A:18.73 S:2.45

**POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA** (patata, zanahoria, cebolla y pimiento verde)  
**HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO**  
FRUTA  
PAN

2436,34KJ 582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.: 7 A:20.86 S:1.80

**ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE**  
**MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA** (guisante, zanahoria, cebolla y pimiento verde) **CON PATATAS**  
FRUTA  
PAN

2022,67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19.71 S:1.93

**VICHYSSEOISE**  
(puerro, patata y cebolla)  
**TALLARINES GUIADOS CON POLLO**  
(zanahoria y cebolla)  
FRUTA  
PAN

2912,96KJ 696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.:26 G.: 5 A:20.59 S:1.51

**MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA** (berenjena, tomate y cebolla)  
**SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS**  
FRUTA  
PAN

2485,59KJ 594,64 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 25 G.: 4 A:19.35 S: 1.71

**PATATAS GUIADAS CON VERDURAS** (zanahoria, guisante, coliflor, judías verdes, coles de bruselas y cebolla)  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
CALABACÍN  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

2862,05KJ 684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19.89 S:2.74

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
FRUTA  
PAN

2097,01KJ 501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 A:19.44 S:1.64

**ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE**  
**MARMITA DE SALMÓN CON PATATA**  
(patata, cebolla y pimiento rojo)  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

2581,31KJ 617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21.29 S:0.52

**GAZPACHO ANDALUZ**  
(tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla y pimiento verde)  
**PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO**  
FRUTA  
PAN

2223,93KJ 532,04 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 14 G.: 3 A:20.88 S:0.76

**ENSALADA MIXTA**  
**ARROZ CALDOZO CON PESCADO**  
(merluza, tomate, pimiento verde y cebolla)  
FRUTA  
PAN

2232,64 KJ 534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17.99 S:2.28

**PAELLA DE VERDURAS**  
(judías verdes, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)  
**MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN**  
FRUTA  
PAN

**FESTIVO**

2930,36KJ 701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.:10 A:15.21 S:3.03

**CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO**  
**CABEZADA DE CERDO EN SALSA**  
(cebolla, zanahoria, puerro y tomate)  
**GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO**  
YOGUR  
PAN

2423,89 KJ 579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12.23 S:3.33

**SOPA DE PUCHERO CON ARROZ**  
**DADOS DE CERDO GUIADOS** (tomate, zanahoria y cebolla)  
**LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS**  
YOGUR  
PAN

2206,00KJ 527,75 Kcal. P.: 29 HC.: 38 L.: 28 G.: 7 A:10.50 S:2.46

**ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)**  
**POLLO ASADO**  
**CON ARROZ PILAF**  
YOGUR  
PAN

**FESTIVO**

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	FESTIVO
6	7	8	9	10
SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA	GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR
13	14	15	16	17
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	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA	ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR
20	21	22	23	24
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	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR
27	28	29	30	31
ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	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](http://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:** ¡EMPIEZA EL DIA CON UN BUEN DESAYUNO NUTRITIVO Y LLENO DE ENERGÍA:

Lácteo + cereales + fruta!

Síguenos en redes para saber  
más sobre nuestros proyectos:

