

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**8** 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)  
ESPAGUETIS CON POLLO, TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
FRUTA  
PAN

**15** 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

**22** 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, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CARNE PICADA)  
FRUTA  
PAN

**29** 2299KJ 550 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 34 G.: 10 A:19.6 S:1.5

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA)  
FRUTA  
PAN

**9** 2432,76KJ 582 Kcal. P.: 18 HC.: 87 L.: 15 G.: 2 A:20.9 S:3.3

CREMA DE CALABAZA, PATATA Y CEBOLLA CON ACEITE DE ALBAHACA  
TORTILLA DE PATATAS  
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)  
FRUTA  
PAN

**16** 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

**23** 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

**30** 2662,66KJ 637 Kcal. P.: 26 HC.: 80 L.: 22 G.: 3 A:18.4 S:3.4

PAELLA DE VERDURAS (judías, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA  
FRUTA  
PAN

**10** 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

**17** 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

**24** 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  
PAN INTEGRAL

**31** 2395,14KJ 573 Kcal. P.: 28 HC.: 54 L.: 23 G.: 4 A:20.3 S:2.3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO  
BRÓCOLI  
FRUTA  
PAN

**11** 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 RAPE (patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

**18** 2745,34KJ 657 Kcal. P.: 20 HC.: 84 L.: 25 G.: 7 A:21.7 S:1.4

CREMA DE VERDURAS NATURAL (zanahoria, calabacín, puerro, cebolla y patata) CON PICATOSTES  
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO  
FRUTA  
PAN

**25** 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

**12** 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

**19** 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

**26** 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

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

## ¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9	10	11	12
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	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
15	16	17	18	19
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 VERDURAS 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
22	23	24	25	26
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
29	30	31		
ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR		



# 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:

Las **LEGUMBRES** son un **TESORO NUTRICIONAL**: contienen proteínas de calidad, aportan fibra a la dieta y son ricas en calcio, fósforo, potasio, yodo, hierro y magnesio.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

