

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5 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

12 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

19 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

ESPAGUETES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

FRUTA

PAN

26 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

6 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

13 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

20 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

27 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

7 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

14 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

21 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

28

FESTIVO

1 2403,5KJ 575 Kcal. P.: 15 HC.: 81 L.: 19 G.: 3 A:20.4 S:2.7

CREMA DE PUERRO Y PATATA MACARRONES GRATINADOS

FRUTA

PAN INTEGRAL

8 1789,04KJ 428 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 19 G.: 3 A:20.2 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

15 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

22 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

29

FESTIVO

2 2560,12KJ 612 Kcal. P.: 28 HC.: 63 L.: 26 G.: 7 A:11.5 S:1.9

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)

ESTOFADO DE PATATAS Y ARROZ CON TERNERA (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)

YOGUR

PAN

9 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

16 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

23 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

30

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA
5	6	7	8	9
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
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	
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	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:

¡DIETA **MEDITERRÁNEA + EJERCICIO + HIDRATACIÓN** es la combinación perfecta para mantener un estilo de vida saludable!

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

