

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 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, calabacín, cebolla y pimiento rojo)

FRUTA
PAN INTEGRAL

8 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 (calabacín, patata, puerro, pimiento rojo, grelo y cebolla)

CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)

FRUTA

15 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

22 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

29 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, calabacín, cebolla y pimiento rojo)

FRUTA
PAN INTEGRAL

2 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

9 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

16 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

23 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

30 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

3 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

10 2022,67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19.71 S:1.93

VICHYSOISE (puerro, patata y cebolla)

TALLARINES GUIADOS CON POLLO (zanahoria y cebolla)

FRUTA
PAN

17 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 (judías verdes, pimiento rojo, cebolla, champiñón y brocoli)

FRUTA
PAN

24 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

4 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

11 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

18 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

25 2223.93KJ 532,04 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 14 G.: 3 A:20.88 S:0.76

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO (merluza, tomate, pimiento verde y cebolla)

FRUTA
PAN

5 2671.67KJ 639,16 Kcal. P.: 24 HC.: 77 L.: 24 G.: 6 A:14.94 S:2.45

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

TALLARINES CON CARNE PICADA Y VERDURAS (zanahoria, guisante, pimiento verde y cebolla)

YOGUR
PAN

12 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

19 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

26 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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
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	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8	9	10	11	12
ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	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
15	16	17	18	19
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
22	23	24	25	26
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
29	30			
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			



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:

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

