

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

9

592 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

10

629 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

13

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

14

599 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

15

566 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 45 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS
CROQUETTES AND MINI-PASTIES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

16

717 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

20

542 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
PEAS, POTATOES AND CARROT
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

21

524 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY

YOGUR
YOGHURT

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER

FRUTA
FRUIT

23

569 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG

FRUTA
FRUIT

27

716 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

29

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)
"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork)

FRUTA
FRUIT

30

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
CHICKEN SAUTEED WITH SWEET AND SOUR SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.