

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	711 Kcal. P.: 11 HC.: 55 L.: 32 G.: 5	689 Kcal. P.: 24 HC.: 17 L.: 57 G.: 15
			ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA GREEN BEANS WITH OLIVE OIL POLLO AL AJILLO CHICKEN WITH GARLIC ENSALADA VARIADA MIXED SALAD YOGUR YOGHURT
6	7	8	9	10
675 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5	655 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15	684 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 27 G.: 4	714 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 37 G.: 9	744 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 11
MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI ABADEJO AL HORNO BAKED FISH TOMATE AL HORNO GRATINADO BAKED TOMATO AU GRATIN FRUTA FRUIT	BRÓCOLI GRATINADO BAKED BROCCOLI ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES BACALAO AL HORNO BAKED COD PATATAS DADO CON AJILIMOJILI DE OLIVA POTATOES GIVEN WITH OLIVE AJILIMOJILI FRUTA FRUIT	ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES PAELLA WITH SQUIDS TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRENCH OMELETTE WITH CHEESE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHERIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM PECHUGA EMPANADA BREADED CHICKEN STRAIT ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD YOGUR YOGHURT
13	14	15	16	17
759 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5	738 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7	731 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 50 G.: 10	731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8	715 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 43 G.: 14
LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	ARROZ CON COSTILLA RICE WITH RIB JUREL AL HORNO BAKED HORSE MACKEREL ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA BORAGE WITH OLIVE OIL JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	SOPA DE POLLO CON PASTA CHICKEN SOUP WITH PASTA LOMO DE SAJONIA PORK LOIN SAJONIA STYLE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD HELADO ICE CREAM
20	21	22	23	24
720 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 12	705 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 5	684 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7	710 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 42 G.: 9	755 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS ESCALOPE MILANESA BREADED PORK STEAK LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH VEGETABLES ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	GARBANZOS CON VERDURAS CHICKPEAS WITH VEGETABLES TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	ACELGAS REHOGADAS SWISS CHARD WITH VEGETABLES POLLO EN PEPITORIA CHICKEN WITH VEGETABLES PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE SALMÓN A LA MOSTAZA MUSTARD SALMON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGUR YOGHURT
27	28	29	30	31
655 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 29 G.: 6	699 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 19	650 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8	750 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 45 G.: 8	733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7
LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW ABADEJO AL HORNO BAKED FISH PATATAS GRATÉN POTATOES AU GRATIN FRUTA FRUIT	SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO BAKED PORK SAUSAGES ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD HELADO ICE CREAM	COLIFLOR A LA GALLEGA CAULIFLOWER TO THE GALICIAN SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED ENSALADA VARIADA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS RED KIDNEY BEANS STEW TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD FRUTA FRUIT	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO RICE FRIED CHINESE STYLE POLLO AGRIDULCE SWEET AND SOUR CHICKEN ENSALADA CHINA CHINESE SALAD FRUTA FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos. / G: ácidos Grasos saturados) Nuestros menús incluyen **PAN** (los miércoles será **integral**) y la bebida será **AGUA**. Se dispone de información sobre alérgenos de los menús servidos.

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADERIZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	578
Niñas	3-8	1.642	542
Niños	9-13	2.278	758
Niñas	9-13	2.071	692
Niños	14-18	3.152	1.039
Niñas	14-18	2.368	784

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005