

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

12

13

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

755 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

709 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

ACELGAS CON PATATAS  
SWISS CHARD WITH POTATOES

BOQUERONES REBOZADOS  
BATTERED ANCHOVIES

ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA  
FRUIT

682 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 40 G.: 9

SOPA DE CALDO CON PASTA  
PASTA SOUP

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ROAST CHICKEN

TOMATE NATURAL  
FRESH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

759 Kcal. P.: 7 HC.: 57 L.: 34 G.: 6

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

661 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 56 G.: 14

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

746 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI

MERLUZA A LA MADRILEÑA  
MADRID STYLE HAKE

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

746 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

A FUEGO LENTO (CASTILLA)

LENTEJAS CASTELLANAS  
CASTILIAN LENTILS

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

PISTO  
RATATOUILLE  
PASTEL DE YEMA  
YOLK PIE

728 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS  
SWISS CHARD WITH POTATOES

POLLO AL AJILLO  
CHICKEN WITH GARLIC

ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD

LÁCTEO  
MILK DESSERT

677 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW  
FILETE DE ABADENO EN SALSAS  
FISH FILLET IN SAUCE

ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD

FRUTA  
FRUIT

740 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

737 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

666 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS

LOMO DE SAJONIA  
PORK LOIN SAJONIA STYLE

ENSALADA ESPECIAL  
SPECIAL SALAD

FRUTA  
FRUIT

740 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE

ROTI DE PAVO EN SALSAS DE TOMATE  
TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

LÁCTEO  
MILK DESSERT

706 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 9

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA  
BORAGE WITH OLIVE OIL

ESCALOPE MILANESA  
BREADED PORK STEAK

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

669 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

GARBANZOS ESTOFADOS  
STEWED CHICKPEAS

TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

FESTIVO

752 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA  
SALMON IN ORANGE SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

769 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA  
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN

POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN WITH VEGETABLES

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## 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	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

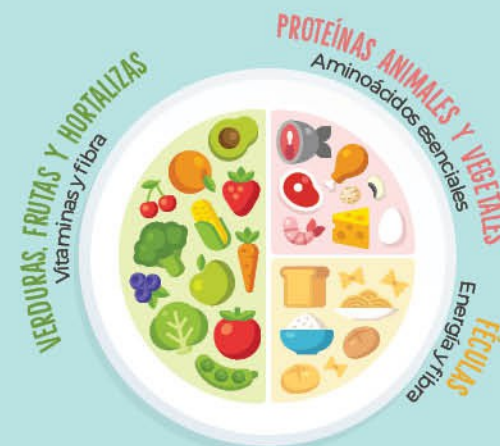
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

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

## PODEMOS CENAR:

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