

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 743 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

4 721 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

5 680 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
CARROTS CREAM WITH CROUTONS
HALIBUT EN SALSA
HALIBUT IN SAUCE (FISH)
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
LÁCTEO
MILK DESSERT

6 778 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

7 741 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

10 792 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

11 788 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES
PIMIENTO ASADO
GRILLED PEPPER
FRUTA
FRUIT

12 664 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

13 771 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA
HOME STYLE CHICKPEA STEW
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 680 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 9

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
BORAGE WITH OLIVE OIL
FINGERS CASEROS DE POLLO
HOMEMADE CHICKEN FINGERS
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

17 750 Kcal. P.: 25 HC.: 21 L.: 52 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

18 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH TURMERIC AND SWEET PUMPKIN
FRUTA
FRUIT

19 784 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

20 755 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

21 663 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

24 716 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

25 650 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 28 G.: 4

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

26 729 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 48 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
BAKED CHICKEN HAMS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27 772 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
CARNIVAL RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

28 735 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

SOPA DE POLLO CON PASTA
CHICKEN SOUP WITH PASTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
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

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	35% 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

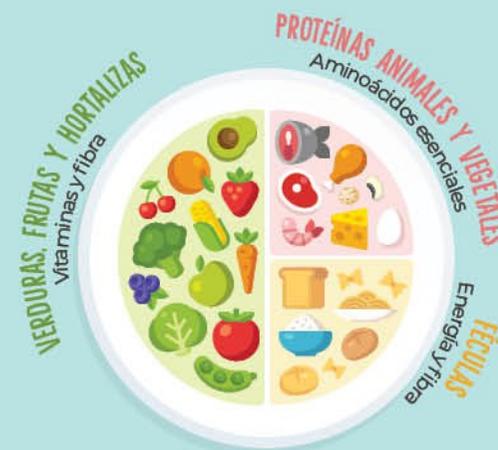
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.