

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 658 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

4 744 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

5

FESTIVO

6 661 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

7 709 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

10 759 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

11 661 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 56 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

12 746 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

13 672 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

14 658 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

ACELGAS CON PATATAS  
SWISS CHARD WITH POTATOES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD  
LÁCTEO  
MILK DESSERT

17 677 Kcal. P.: 23 HC.: 41 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS  
LENTILS STEW  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FISH FILET IN SAUCE  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

18 668 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 41 G.: 6

SOPA DE FIDEOS  
NOODLES SOUP  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

19 691 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE  
TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

20 749 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 12

CREMA DE CALABAZA GRATINADA CON PICATOSTES  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CROUTONS AU  
GRATIN  
LIMANDA ENCEBOLLADA  
FISH WITH ONION  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
BAKED TOMATO AU GRATIN  
LÁCTEO  
MILK DESSERT

21 749 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS  
STEWED CHICKPEAS  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

24 758 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 10

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA  
BORAGE WITH OLIVE OIL  
POLLO EN PEPITORIA  
CHICKEN WITH VEGETABLES  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

25 680 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
ENSALADA VARIADA  
MIXED SALAD  
FRUTA  
FRUIT

26 702 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 9

COLIFLOR A LA GALLEGA  
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN  
FINGERS CASEROS DE POLLO  
HOMEMADE CHICKEN FINGERS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

27 787 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 14

BON PROFIT (CATALUÑA)  
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA  
ROSSEJAT OF NOODLES WITH SAMFAINA  
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS  
BUTIFARRA "ESPARRACADA" WITH MUSHROOMS AND  
POTATOES  
PASTEL DE SANT JORDI  
SANT JORDI CAKE

28 754 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
SALMÓN A LA NARANJA  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

31 738 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION  
CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA  
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL  
FISHFOCACCIA A LA BARBACOA  
FISHFOCACCIA WITH BARBECUE SAUCE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
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

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

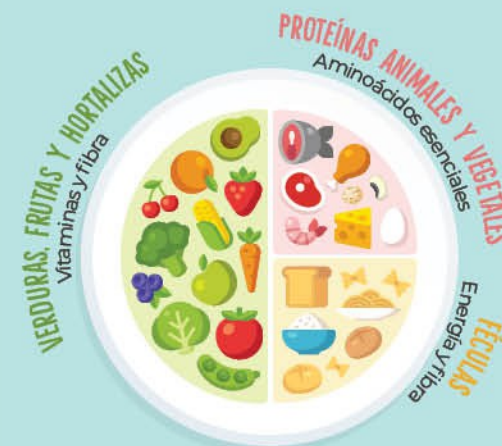
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**