

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

671 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
HOME MADE LENTILS (ECOLOGICAL)
MERLUZA A LA JARDINERA
HAKE WITH VEGETABLES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

8

727 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

9

695 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

12

782 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

13

668 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

14

788 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
FILETE DE AGUJA EMPANADO CASERO
HOME-MADE BATTERED PORK LOIN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

15

726 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

16

702 Kcal. P.: 28 HC.: 19 L.: 51 G.: 12

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

19

657 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 8

COULFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20

670 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 10

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
FRUTA
FRUIT

21

696 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)

GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22

792 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 16

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

23

651 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

26

796 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
MILK DESSERT

27

761 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 11

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

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD
FRUTA
FRUIT

29

FESTIVO

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"

SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT



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: Lípido\$. / 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. 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:

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

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

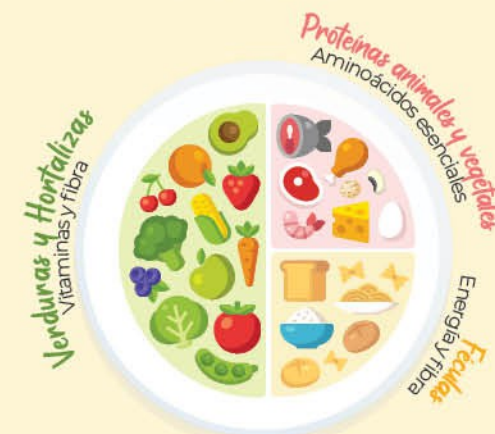
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.