

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

852 Kcal. P.: 6 HC.: 51 L.: 41 G.: 6

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA

10

576 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 49 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CREMA DE BRÓCOLI  
SALMÓN A LA NARANJA  
YOGUR

11

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

TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

12

804 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 41 G.: 11

MAR ROJO: EGIPTO  
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA  
DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
SHORBAT ADDAS (CREMA DE  
LENTEJAS)  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
FRUTA

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE  
PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRUTA

16

790 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA  
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
FRUTA

17

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON  
QUESO Y SALSA BARBACOA  
PALMERITAS DE  
HOJALDRE/CHOCOLATE

18

561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

19

676 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA  
ESPIRALES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
FRUTA

23

695 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
HELADO

24

677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

DIA DEL LIBRO  
ENSALADA ILUSTRADA  
POTAJE DE LENDEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
FRUTA

25

633 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
POLLO AL AJILLO  
FRUTA

26

759 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA  
ARROZ AL HORNO  
DELICIAS DE CALAMAR  
FRUTA

29

712 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES INTEGRALES A LA  
NAPOLITANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA  
JARDINERA CON GUIANTES,  
ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

30

607 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
YOGUR





# 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](http://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

Salmon  
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día