

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 1814.32KJ 434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.:
3 A:20.11 S: 3.04

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA
PAN

4 2248.09KJ 537,82 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 22 G.:
4 A:18.73 S:2.45

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA
PAN

5 2485.59KJ 594,64 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 25 G.:
4 A:19.35 S: 1.71

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA
PAN INTEGRAL

6 2223.93KJ 532,04 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 14 G.:
3 A:20.88 S:0.76

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA
PAN

7 2206.00KJ 527,75 Kcal. P.: 29 HC.: 38 L.: 28 G.:
7 A:10.50 S:2.46

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR
PAN

10 2294.55KJ 548,94 Kcal. P.: 15 HC.: 85 L.: 14 G.:
2 A:26.1 S:3.93

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA
PAN INTEGRAL

11 2436.34KJ 582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.:
7 A:20.86 S:1.80

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA
PAN

12 2862.05KJ 684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.:
6 A:19.89 S:2.74

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA
PAN

13 2232.64 KJ 534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.:
2 A:17.99 S:2.28

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA
PAN

14 2671.67KJ 639,16 Kcal. P.: 24 HC.: 77 L.: 24 G.:
6 A:14.94 S:2.45

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON CARNE PICADA Y VERDURAS
YOGUR
PAN

17 2570.19 KJ 614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.:
4 A:23.17 S:2.31

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA
PAN

18 2684.32KJ 642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.:
3 A:21.63 S:2.80

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADAJE A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN

19 2022.67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.:
2 A:19.71 S:1.93

VICHYSOISE
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA
PAN

20 2097.01KJ 501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.:
4 A:19.44 S:1.64

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA
PAN INTEGRAL

21 2930.36KJ 701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.:
10 A:15.21 S:3.03

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR
PAN

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.

Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grasas saturados / A: azúcares / S: Sal)

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VEDURAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE POLLO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR	FIDEUA DE SETAS REVUELTO DE JAMÓN LECHUGA Y MAIZ FRUTA
10	11	12	13	14
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR	ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	ALCACHOFAS CON JAMÓN CINTA DE LOMO AL AJULLO PATATA PANADERA YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑONES TRASERO DE POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
17	18	19	20	21
SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	ARROZ CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑONES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CALABACIN A LA PROVENZAL DORADA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR	JUDIAS VERDES CON PATATA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA
24	25	26	27	28
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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.

Temporada

OTOÑO - INVIERNO



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



VERDURAS Y HORTALIZAS



FRUTAS

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

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi
Naranja
Pera

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Plátano
Uva



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

¡**DIETA MEDITERRÁNEA + EJERCICIO + HIDRATACIÓN** es la combinación perfecta para mantener un estilo de vida saludable!