

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ALUBIAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON BACALAO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO POSTRE VEGETAL DE SOJA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO POSTRE VEGETAL DE SOJA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON SALMÓN TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS POSTRE VEGETAL DE SOJA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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



Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ALUBIAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON TERNERA POSTRE VEGETAL DE SOJA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ALUBIAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO POSTRE VEGETAL DE SOJA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON TERNERA TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS POSTRE VEGETAL DE SOJA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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

Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	POSTRE VEGETAL DE SOJA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ALUBIAS	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON BACALAO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	POSTRE VEGETAL DE SOJA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON LENTEJAS	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	POSTRE VEGETAL DE SOJA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON SALMÓN	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON GARBANZOS
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	POSTRE VEGETAL DE SOJA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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



Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON TERNERA TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON BACALAO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON SALMÓN TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO TRITURADO DE FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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



Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO
TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA	TRITURADO DE FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. Evitar verduras flatulentas y naranja.

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

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



Salmón
Sepia
Trucha



¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



AGUA

ACEITE DE OLIVA



PROTEINA



Carne, pescado, huevos o legumbres

VEGETALES CRUDOS O COCIDOS



HIDRATOS DE CARBONO



FRUTAS Y LÁCTEOS



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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.



RECOMENDACIÓN: 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6683 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 5	645 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 10	651 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5	576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4	600 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 46 G.: 13
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS LENTILS (ECOLOGICAL) WITH VEGETABLES RABAS DE CALAMAR SQUID STICKS ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y HUEVO DURO) RICE SALAD (ONION, TOMATO AND HARD-BOILED EGG) FILETE DE MERLUZA ENHARINADO BATTERED HAKE FILLET FRUTA FRUIT	SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW FRUTA FRUIT	BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA BROCCOLI WITH POTATOES AND CARROTS POLLO ASADO ROAST CHICKEN YOGUR YOGHURT
559 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8	649 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4	735 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8	389 Kcal. P.: 27 HC.: 46 L.: 24 G.: 5	896 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 50 G.: 16
CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP ESTOFADO DE CERDO PORK STEW ARROZ BLANCO WHITE RICE FRUTA FRUIT	MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE ABADEJO EN SALSA FISH FILLET IN SAUCE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS ORGANIC RED KIDNEY BEANS STEW TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	COLIFLOR CON BECHAMEL CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE BACALAO AL HORNO CON TOMATE BAKED COD WITH TOMATO SAUCE FRUTA FRUIT	ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES ENSALADA VERDE GREEN SALAD YOGUR YOGHURT
855 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 7	584 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 24 G.: 5	677 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7	566 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 30 G.: 5	521 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 12
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) FILETE DE POLLO EMPANADO BREADED CHICKEN STEAK CHAMPIÑONES MUSHROOMS FRUTA FRUIT	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS FRIJOLLOS IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) "IBERIAN FRIJOLESS" (BEAN WITH MEAT AND HAM) FRUTA FRUIT	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) MERLUZA AL LIMÓN LEMON HAKE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN GREEN BEANS WITH HAM SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE PATATA COCIDA BOILED POTATOES YOGUR YOGHURT
622 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11	816 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 10	625 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 36 G.: 8	656 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 7	623 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 13
VICHYSOISE VICHYSOISE POLLO ASADO A LA PROVENZAL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS FRUTA FRUIT	ESPAGUETIS A LA CARBONARA SPAGHETTI CARBONARA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	GUISANTES CON JAMÓN PEAS WITH HAM MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW FRUTA FRUIT	ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT	EMPEDRADO DE GARBANZOS SALAD WITH CHICKPEAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO BAKED HAM PORK STEAK LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

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

Salmón
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día