



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

820 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
LENTEJAS CON CHORIZO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

8

557 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
PURÉ DE VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
FRUTA

9

708 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
ARROZ AL HORNO
ABADEJO EN ADOBO
YOGUR

10

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

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

732 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 49 G.: 9

ENSALADA PANZANELLA
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

15

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

LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

16

588 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

A FUEGO LENTO (CASTILLA)
ENSALADA SAN ISIDRO
SOPA CASTELLANA
POLLO EN ESCABECHE
PASTEL DE YEMA

17

848 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 7

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

720 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES A LA CARBONARA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

21

744 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ROMANA
FRUTA

22

503 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 20 G.: 3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

23

599 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

ENSALADA COLESLAW
CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

24

690 Kcal. P.: 30 HC.: 30 L.: 37 G.: 9

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
POTAJE DE GARBANZOS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
YOGUR

27

908 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
FRUTA

28

779 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
OLLETA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

29

722 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

30

713 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 14

"DÍA DE LA PAZ"
LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE MENUDILLOS
HAMBURGUESA COMPLETA
YOGUR

31

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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...

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**