

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 2294.55KJ 548,94 Kcal. P.: 15 HC.: 85 L.: 14 G.: 2 A:26.1 S:3.93</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (patata, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE (tomate, calabacín, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>2 2436.34KJ 582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.: 7 A:20.86 S:1.80</p> <p>ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE</p> <p>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA (guisante, zanahoria, cebolla y pimiento verde) CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>3 2862.05KJ 684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19.89 S:2.74</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <p>TOMATE CON ORÉGANO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>4 2232.64 KJ 534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17.99 S:2.28</p> <p>PAELLA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)</p> <p>MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>5 2671.67KJ 639,16 Kcal. P.: 24 HC.: 77 L.: 24 G.: 6 A:14.94 S:2.45</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>TALLARINES CON CARNE PICADA Y VERDURAS (zanahoria, guisante, pimiento verde y cebolla)</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
<p>8 2570.19 KJ 614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23.17 S:2.31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN (zanahoria, pimiento verde y cebolla)</p> <p>HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS (calabacín, patata, puerro, pimiento rojo, grelo y cebolla)</p> <p>CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)</p> <p>FRUTA</p>	<p>9 2684.32KJ 642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21.63 S:2.80</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO</p> <p>ABADEJO A LA PORTUGUESA (pimiento rojo y cebolla)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>10 2022.67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19.71 S:1.93</p> <p>VICHYSOISE (puerro, patata y cebolla)</p> <p>TALLARINES GUIADOS CON POLLO (zanahoria y cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>11 2097.01KJ 501,68 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 25 G.: 4 A:19.44 S:1.64</p> <p>ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE</p> <p>MARMITA DE SALMÓN CON PATATA (patata, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>12 2930.36KJ 701,04 Kcal. P.: 34 HC.: 71 L.: 30 G.: 10 A:15.21 S:3.03</p> <p>CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO</p> <p>CABEZADA DE CERDO EN SALSA (cebolla, zanahoria, puerro y tomate)</p> <p>GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
<p>15 2341.32 KJ 560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22.38 S:2.21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>ARROZ A LA MEXICANA (tomate, cebolla y limón)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>16 2633.07KJ 629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21.03 S:2.54</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>17 2912.96KJ 696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.:26 G.: 5 A:20.59 S:1.51</p> <p>MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA (berenjena, tomate y cebolla)</p> <p>SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS (judías verdes, pimiento rojo, cebolla, champiñón y brocoli)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>18 2581,31KJ 617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21.29 S:0.52</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ (tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla y pimiento verde)</p> <p>PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>19 2423,89 KJ 579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12.23 S:3.33</p> <p>SOPA DE PUCHERO CON ARROZ</p> <p>DADOS DE CERDO GUIADOS (tomate, zanahoria y cebolla)</p> <p>LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
<p>22 1814.32KJ 434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20.11 S: 3.04</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CURRY (patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)</p> <p>FIDEOS A LA CAZUELA (zanahoria, guisante, judía verde, pimiento verde y cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>23 2248.09KJ 537,82 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 22 G.: 4 A:18.73 S:2.45</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA (patata, zanahoria, cebolla y pimiento verde)</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>24 2485.59KJ 594,64 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 25 G.: 4 A:19.35 S: 1.71</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (zanahoria, guisante, coliflor, judías verdes, coles de bruselas y cebolla)</p> <p>FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA</p> <p>CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>25 2223.93KJ 532,04 Kcal. P.: 15 HC.: 82 L.: 14 G.: 3 A:20.88 S:0.76</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>ARROZ CALDOSO CON PESCADO (merluza, tomate, pimiento verde y cebolla)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>26 2206.00KJ 527,75 Kcal. P.: 29 HC.: 38 L.: 28 G.: 7 A:10.50 S:2.46</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)</p> <p>POLLO ASADO CON ARROZ PILAF</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
<p>29 2294.55KJ 548,94 Kcal. P.: 15 HC.: 85 L.: 14 G.: 2 A:26.1 S:3.93</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (patata, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE (tomate, calabacín, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>30 2436.34KJ 582,86 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 33 G.: 7 A:20.86 S:1.80</p> <p>ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE</p> <p>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA (guisante, zanahoria, cebolla y pimiento verde) CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>			

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)



¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
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
8	9	10	11	12
ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR	SOPA DE LETRAS SALMON A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS LECHUGA Y MAIZ 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
15	16	17	18	19
GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO YOGUR	MENESTRA DE VERDURITAS FILETE DE BACALAO AL HORNO CHAMPIÑONES YOGUR	CREMA DE PUERROS PECHUGA DE PAVO GUISADA LECHUGA Y MAIZ FRUTA
22	23	24	25	26
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 VERDURAS 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
29	30			
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			



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

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

NOTAS:

son ricas en calcio, fósforo, potasio, iodo, hierro y magnesio.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

