

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

2570,19 KJ 614,88 Kcal. P.: 29 HC.: 68 L.: 21 G.: 4 A:23.17 S:2.31

LENTEJAS CON CALABACÍN
(zanahoria, pimiento verde y cebolla)
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS (calabacin, patata, puerro, pimiento rojo, grelo y cebolla)
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA
PAN

13

2341,32 KJ 560,12 Kcal. P.: 9 HC.: 83 L.: 19 G.: 3 A:22,38 S:2,21

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA (tomate, cebolla y limón)
FRUTA
PAN

20

1814,32KJ 434,05 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 15 G.: 3 A:20.11 S: 3,04

CREMA DE CALABAZA Y CURRY (patata, calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)
FIDEOS A LA CAZUELA (zanahoria, guisante, judía verde, pimiento verde y cebolla)
FRUTA
PAN

27

2294,55KJ 548,94 Kcal. P.: 15 HC.: 85 L.: 14 G.: 2 A:26.1 S:3.93

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS (patata, zanahoria, puerro y cebolla)
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE (tomate, calabacin, cebolla y pimiento rojo)
FRUTA
PAN INTEGRAL

6

2684,32KJ 642,18 Kcal. P.: 27 HC.: 90 L.: 18 G.: 3 A:21.63 S:2.80

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA (pimiento rojo y cebolla)
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA
PAN

14

2633,07KJ 629,92 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 30 G.: 6 A:21,03 S:2,54

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA
PAN INTEGRAL

21

2248,09KJ 537,82 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 22 G.: 4 A:18.73 S:2.45

POTAJE DE GARBANOS VERDURAS Y PASTA (patata, zanahoria, cebolla y pimiento verde)
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA
PAN

28

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 (guisante, zanahoria, cebolla y pimiento verde) **CON PATATAS**
FRUTA
PAN

1

FESTIVO

8

2022,67 KJ 483,89 Kcal. P.: 17 HC.: 71 L.: 13 G.: 2 A:19.71 S:1.93

VICHYSSEOISE (puerro, patata y cebolla)
TALLARINES GUIADOS CON POLLO (zanahoria y cebolla)
FRUTA
PAN

15

2912,96KJ 696,88 Kcal. P.: 34 HC.: 76 L.:26 G.: 5 A:20,59 S:1,51

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA (berenjena, tomate y cebolla)
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA
PAN

22

2485,59KJ 594,64 Kcal. P.: 26 HC.: 61 L.: 25 G.: 4 A:19.35 S: 1,71

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (zanahoria, guisante, coliflor, judías verdes, coles de bruselas y cebolla)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA
PAN INTEGRAL

29

2862,05KJ 684,70 Kcal. P.: 27 HC.: 61 L.: 33 G.: 6 A:19.89 S:2.74

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA
PAN

2

2232,64 KJ 534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17.99 S:2.28

PAELLA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA
PAN

9

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 (patata, cebolla y pimiento rojo)
FRUTA
PAN INTEGRAL

16

2581,31KJ 617,54 Kcal. P.: 18 HC.: 77 L.: 25 G.: 7 A:21,29 S:0,52

GAZPACHO ANDALUZ (tomate, pepino, pimiento rojo, cebolla y pimiento verde)
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA
PAN

23

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 (merluza, tomate, pimiento verde y cebolla)
FRUTA
PAN

30

2232,64 KJ 534,13 Kcal. P.: 20 HC.: 79 L.: 14 G.: 2 A:17.99 S:2.28

PAELLA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria, cebolla y pimiento)
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA
PAN

3

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 (zanahoria, guisante, pimiento verde y cebolla)
YOGUR
PAN

10

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 (cebolla, zanahoria, puerro y tomate)
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR
PAN

17

2423,89 KJ 579,88 Kcal. P.: 25 HC.: 55 L.: 28 G.: 9 A:12,23 S:3,33

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS (tomate, zanahoria y cebolla)
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR
PAN

24

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

31

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 (zanahoria, guisante, pimiento verde y cebolla)
YOGUR
PAN

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		FESTIVO	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ARROZ TRES DELICIAS MAGRO DE CERDO EN SU JUGO CALABACIN A LA PLANCHA YOGUR
6	7	8	9	10
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	GUISANTES CON ZANAHORIA TRUCHA A LA NAVARRA PATATA PANADERA YOGUR
13	14	15	16	17
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	ESPIRALES CON VERDURITAS PALOMETA AL HORNO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE PATATA ASADA YOGUR
20	21	22	23	24
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	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY YOGUR
27	28	29	30	31
ACELGAS REHOGADAS CON AJO SALMON A LA PLANCHA YOGUR	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



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: **¡EMPIEZA EL DIA CON UN BUEN DESAYUNO NUTRITIVO Y LLENO DE ENERGÍA:**

Lácteo + cereales + fruta!

Síguenos en redes para saber
más sobre nuestros proyectos:

