

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 NO LECTIVO 2 NO LECTIVO 3 NO LECTIVO 4 NO LECTIVO 5 NO LECTIVO

8 657 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 6
 CREMA DE BRÓCOLI
 CREMA DE BRÓQUIL
 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
 CROQUETES DE POLLASTRE
 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
 BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
 FRUTA
 FRUITA

9 734 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8
 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
 GUISAT DE MONGETES BLANQUES
 TORTILLA DE PATATAS
 TRUITA DE PATATES
 TOMATE Y ZANAHORIA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUTA
 FRUITA

10 645 Kcal. P.: 26 HC.: 21 L.: 51 G.: 14
 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
 SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 PÒLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
 LECHUGA Y REMOLACHA
 ENCIAM I REMOLATXA
 YOGUR
 IOGURT

11 687 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5
 ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS
 ARRÒS BRUT INTEGRAL AMB VERDURES
 SALMÓN A LA NARANJA
 SALMÓ AMB TARONJA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUTA
 FRUITA

12 637 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 14
 MAR ROJO: EGIPTO
 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES)
 LOMO DE CERDO AL HORNO
 LLOM DE PORC AL FORN
 PATATAS DADO
 PATATES A DAUS
 FRUTA
 FRUITA

15 810 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 13
 PAELLA DE VERDURAS
 PAELLA AMB VERDURES
 SALCHICHAS AL HORNO
 SALSTITXES AL FORN
 LECHUGA Y TOMATE
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUTA
 FRUITA

16 746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9
 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 PÒLLASTRE ROSTIT AMB SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 ENCIAM I CEBEA
 FRUTA
 FRUITA

17 681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9
 JORNADA FISH REVOLUTION
 TALLARINES CON TOMATE
 TALLARINES AMB TOMÀQUET
 FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA
 BARBACOA
 FISHBURGUER PEZCONOCIDOS AMB FORMATGE I
 SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
 MINI ULLERES DE PASTA DE FULL/XOCOLATA

18 538 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 8
 SOPA DE COCIDO
 ESCUDELLA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENSALADA MIXTA
 AMANIDA MIXTA
 FRUTA
 FRUITA

19 643 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13
 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
 BULLIT DE PATATA I MONGETA
 HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
 HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
 TUMBET
 TUMBET
 FRUTA
 FRUITA

22 642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4
 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFABREGA
 ABADEJO A LA PORTUGUESA
 ABADEJO A LA PORTUGUESA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 ENCIAM I CEBEA
 FRUTA
 FRUITA

23 784 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 49 G.: 14
 DÍA DEL LIBRO
 POTAJE DE GARBANZOS
 GUISAT DE CIGRONS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 CINTA DE LLOM A LA PLANXA
 ENSALADA ILUSTRADA
 AMANIDA ILUSTRADA
 FRUTA
 FRUITA

24 537 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 11
 CREMA DE COLIFLOR
 CREMA DE COLIFLOR
 TORTILLA FRANCESA CON QUESO
 TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
 LECHUGA Y PEPINO
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUTA
 FRUITA

25 811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9
 ARROZ THAI
 ARRÒS THAI
 POLLO AL AJILLO
 PÒLLASTRE AMB ALLADA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 TOMÀQUET I PASTANAGA
 FRUTA
 FRUITA

26 445 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8
 SOPA DE FIDEOS
 SOPA DE FIDEUS
 FILET DE MERLUZA AL HORNO
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENSALADA MIXTA
 AMANIDA MIXTA
 YOGUR
 IOGURT

29 653 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 14
 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
 ESCALDUMS DE PILOTES
 GUISAT DE PILOTES
 FRUTA
 FRUITA

30 713 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 9
 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
 ESCUDELLA AMB CIGRONS
 TORTILLA DE PATATAS
 TRUITA DE PATATES
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
 YOGUR
 IOGURT

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



Grow
 FOOD
 BANKS

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.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
 Servicio de Nutrición y Dietética
 Dietista-Nutricionista
 Colegiado Nº MAD00023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 BRÓCOLI CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA YOGUR NATURAL	9 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	10 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	11 ARROZ CON CALABACÍN SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE PUERROS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR NATURAL
15 ARROZ CON BERENJENA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	17 JORNADA FISH REVOLUTION PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR NATURAL	19 PATATAS CON PIMIENTOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
22 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA YOGUR NATURAL	23 DÍA DEL LIBRO ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR NATURAL	24 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	25 ARROZ CON CALABACÍN POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA YOGUR NATURAL	30 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 CREMA DE BRÓCOLI TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	18 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO TUMBET FRUTA
22 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESCALDUMS DE PILOTES FRUTA	30 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL POLLO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 CREMA DE BRÓCOLI TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO TUMBET FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESCALDUMS DE PILOTES FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA 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.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 CREMA DE BRÓCOLI TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ BRUT INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO TUMBET FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS REVUELTO DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESCALDUMS DE PILOTES FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023



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

Salmon
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día