

C. NTRA SRA DE LAS DELICIAS

LUNES

3

NO LECTIVO

MARTES

4

600 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

MIÉRCOLES

5

418 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

VIERNES

7

527 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

10

FESTIVO

11

653 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 56 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SAN JACOBO
"SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

12

681 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 31 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
FRUTA
FRUIT

13

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

14

747 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
YOGUR
YOGHURT

17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH 'PISTOMATE'
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

599 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON VERDURAS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

21

612 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

849 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 7

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

26

664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28

702 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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.

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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

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