

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



666 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
KÜRBISUPPE

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRATHÄHNCHEN AUF CAJUN-ART

PATATAS FRITAS
POMMES FRITES

FRUTA
OBST

655 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON BACON
GRÜNE BOHNEN MIT BACON

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGERPATTY VOM SCHWEIN UND RIND

PATATA Y CEBOLLA
KARTOFFELN UND ZWIEBELN

FRUTA
OBST

683 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GRÜNE BOHNEN MIT OLIVENÖL

POLLO ASADO
BRATHÄHNCHEN

PATATAS FRITAS
POMMES FRITES

FRUTA
OBST

776 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
VOLLKORNMAKKARONI AUF ITALIENISCHE ART

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
SCHWEINEFILET AUS DEM OFEN

LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT MAIS

FRUTA
OBST

679 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 26 G.: 8

MACARRONES A LA CARBONARA
MAKKARONI A LA CARBONARA

PECHUGA DE PAVO GRATINADO AL HORNO CON QUESO, PAN RALLADO Y PEREJIL
MIT KÄSE, BROTKRUMEN UND PETERSILIE ÜBERBACKENE PUTENBRUST

LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT MAIS

FRUTA
OBST

730 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
REIS MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
GEGRILTES HÜHNERFILET

ENSALADA ESPECIAL
SALAT

FRUTA
OBST

790 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

ARROZ CON COSTILLA
REIS MIT RIPPCHEN

TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
SCHINKENOMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
BLATTSALAT MIT TOMATE

YOGUR
JOGHURT

670 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LINSENEINTOPF MIT MÖHREN UND REIS

FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO
PANIERTES SEEHECHTFILET

ENSALADA ILUSTRADA
GEMISCHTER SALAT MIT THUNFISCH

FRUTA
OBST

648 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 28 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FEUERBOHNEN MIT GEMÜSE

BACALAO ENCEBOLLADO
KABELJAU MIT ZWIEBELN

PISTO
TOMATENPAPRIKAZWIEBELEINTOPF

FRUTA
OBST

722 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
WEIBE BOHNEN

TORTILLA DE PATATAS
KARTOFFELOMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
GRÜNER SALAT MIT GURKEN

FRUTA
OBST

665 Kcal. P.: 7 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ACELGAS CON PATATAS
MANGOLD MIT KARTOFFELN

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CORDON BLEU (PUTE MIT KÄSE) IM OFEN GEBACKEN

TOMATE Y OLIVAS
TOMATEN UND OLIVEN

FRUTA
OBST

669 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 11

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GEMÜSESUPPE MIT BROTCROUTONS

POLLO AL AJILLO
HÄHNCHEN IN KNOLBLAUCHMARINADE

PATATAS FRITAS
POMMES FRITES

YOGUR
JOGHURT

687 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROKKOLI IN BECHAMELSOBE

PALOMETA EMPANADA
PANIERTER KAISERBARSCHE

ENSALADA ESPECIAL
SALAT

YOGUR
JOGHURT

758 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
BIOLINSENEINTOPF

SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (BAJA SAL)
FRISCHE BRATWURST AUS DEM OFEN

LECHUGA
GRÜNER SALAT

YOGUR
JOGHURT

668 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

COLIFLOR A LA GALLEGA
BLUMENKOHLE AUF GALIZISCHE ART

ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
PUTENBRATEN IN TOMATENSOBE

PATATAS CACHELO
KARTOFFELN AUF GALIZISCHE ART

LÁCTEO
MILCHPRODUKT

668 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 14

SOPA DE POLLO CON PASTA
HÜHNER-NUDELSUPPE

SALCHICHA BRATWURST
BRATWURST

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
GRÜNER SALAT MIT MÖHRE

FRUTA
OBST

771 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
NUDELSUPPE

TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO
SPANISCHES KARTOFFELOMELETTE MIT PUTENFLEISCH

GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
ERBSEN MIT ZWIEBELN UND SCHINKEN

FRUTA
OBST

775 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 15

SOPA CASERA DE AVE
HÜHNERSUPPE

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ZUCCHINI-KARTOFFELOMELETTE

QUESO
KÄSE

LECHUGA Y TOMATE
GRÜNER SALAT MIT TOMATEN

FRUTA
OBST

730 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
REIS MIT TINTENFISCH

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
SPIEGELEI MIT BRATKARTOFFELN UND SERRANO SCHINKEN

TOMATE ALIÑADO
TOMATENSALAT

FRUTA
OBST

791 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 5

MACARRONES CON ATÚN
MAKKARONI MIT THUNFISCH

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
POLLACK AUF ANDALUSISCHE ART

LECHUGA Y CEBOLLA
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN

FRUTA
OBST

760 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 7

GARBANOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)
KICHERERBSEN MIT GEMÜSE

SALMÓN A LA MOSTAZA
LACHS IN SENFMARINADE

LECHUGA Y MAÍZ
GRÜNER SALAT MIT MAIS

FRUTA
OBST

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

Salmón
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 ADERIZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005