

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**NO LECTIVO**

2

**NO LECTIVO**

3

**NO LECTIVO**

4

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

8

659 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 28 G.: 6

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LINSENSUPPE MIT GEMÜSE  
**BACALAO A LA MUSELINA DE AJO**  
KABELJAU MIT KNOBLAUCH  
**MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA**  
MAIS MIT GERIEBENEN KAROTTEN  
**LÁCTEO**  
MOLKEREI

9

653 Kcal. P.: 10 HC.: 27 L.: 59 G.: 10

**JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA**  
GRÜNE BOHNEN MIT OLIVENÖL  
**TORTILLA DE PATATAS**  
KARTOFFELOMELETTE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
BLATTSALAT MIT OLIVEN  
**FRUTA**  
OBST

10

764 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

**SOPA DE VERDURAS CON PASTA**  
GEMÜSESUPPE MIT NUDELN  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
BRATHÄHNCHEN AUF CAJUN-ART  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
BLATTSALAT MIT ROTE BETE  
**FRUTA**  
OBST

11

778 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

**ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE**  
VOLLKORNREIS MIT TOMATENSOBE  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
LACHS À LA ORANGE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
GRÜNER SALAT MIT MÖHRE  
**FRUTA**  
OBST

12

701 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 58 G.: 13

**BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA**  
BORRETSCH MIT OLIVENÖL  
**SALCHICHA BRATWURST**  
BRATWURST  
**PATATA GAJO**  
KARTOFFELSCHNITZE  
**FRUTA**  
OBST

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

**PAELLA DE VERDURAS**  
GEMÜSEPAELLA  
**TORTILLA FRANCESA CON QUESO**  
OMLETTE MIT KÄSESCHIBE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
GRÜNER SALAT MIT TOMATEN  
**FRUTA**  
OBST

16

780 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ**  
WEIÑE BOHNEN MIT REIS  
**PECHUGA EMPANADA**  
PANIERTES HÄHNCHENBRUSTFILET  
**PIMIENTO ASADO**  
PAPRIKA AUS DEM OFEN  
**FRUTA**  
OBST

17

712 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

**MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN**  
GEMÜSEINTOPF MIT SCHINKEN  
**FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN**  
SEEHECHT MIT ZITRONE  
**ENSALADA VARIADA**  
GEMISCHTER SALAT  
**LÁCTEO**  
MOLKEREI

18

704 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 10

**SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO**  
FRÜHLINGSSUPPE MIT EI  
**TERNERA A LA MILANESA**  
RINDERSCHNITZEL  
**LECHUGA Y PEPINO**  
GRÜNER SALAT MIT GURKEN  
**FRUTA**  
OBST

19

677 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 57 G.: 9

**JUDIAS VERDES CON MAYONESA**  
GRÜNE BOHNEN MIT MAYONNAISE  
**CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA**  
PUTENFILET  
**PATATAS FRITAS**  
POMMES FRITES  
**FRUTA**  
OBST

22

**NO LECTIVO**

23

**FESTIVO**

24

660 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 11

**COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA**  
GRATINIERTER BLUMENKOHLE MIT BECHAMELSOBE  
**BOQUERONES REBOZADOS CASEROS**  
FRITTIERTE SARDELLEN  
**ENSALADA VARIADA**  
GEMISCHTER SALAT  
**FRUTA**  
OBST

25

757 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

**LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS**  
BIO-LINSEN MIT GEMÜSE  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
SAN JAKOBO  
**PIMIENTO ASADO**  
PAPRIKA AUS DEM OFEN  
**FRUTA**  
OBST

26

778 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

**ARROZ A LA NAPOLITANA**  
REIS AUF NEAPOLITANISCHE ART  
**POLLO AL AJILLO**  
HÄHNCHEN IN KNOBLAUCHMARINADE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATE MIT KAROTTE  
**FRUTA**  
OBST

29

731 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

**ACELGAS CON PATATAS**  
MANGOLD MIT KARTOFFELN  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
FLEISCHBÄLLCHEN MIT TOMATENSOBE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN  
**FRUTA**  
OBST

30

693 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

**SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS**  
KIRCHERERBSENEINTOPF  
**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
ZUCCHINI-KARTOFFELOMELETTE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATE UND MAIS  
**YOGUR**  
JOGHURT

aprende  
acomer  
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, PAN INTEGRAL los miércoles 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](http://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 ADEREAR 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	578
Niñas	3-8	1.642	525
Niños	9-13	2.278	758
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.033
Niñas	14-18	2.368	829

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